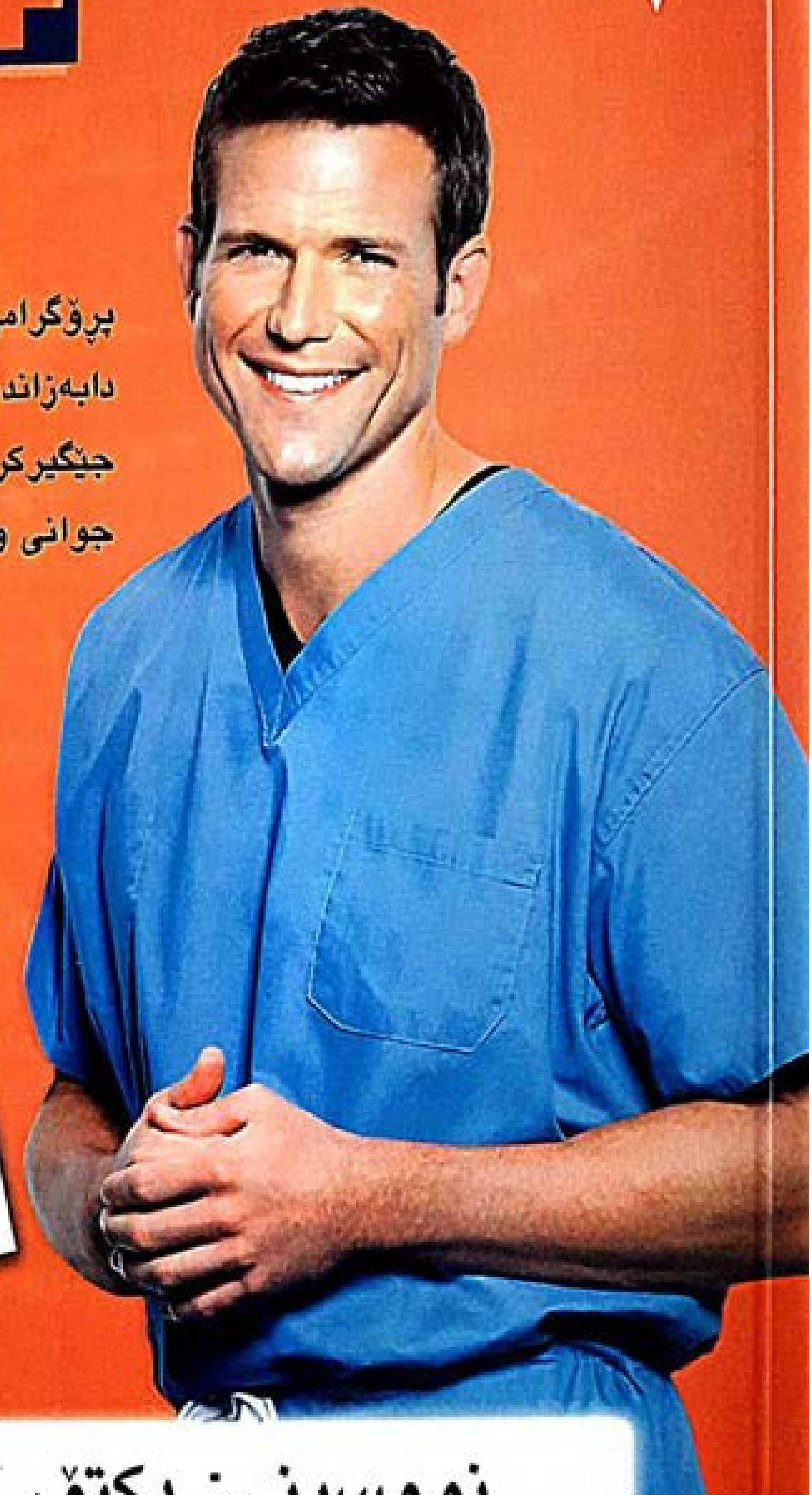
ڕەچەتەی دکتۆر



پرۆگرامی دکتۆر تراڤس ستۆرک بۆ
دابەزاندنی کێش، خواردەمەنیی دروست،
جێگیرکردنی تەندروستی، تەمەندرێژی،
جوانی و گەنجێتیی تۆ.

ژمارە یەکی
پڕفرۆشترین کتێبی
تەندروستی
لەسەر ئاستی
ئەمریکا و جیهان

نووسینی: دکتۆر تراڤس ستۆرک

وەرگێڕانی لە ئینگلیزییەوە: تۆفیق عەبدول

Description

بسم الله الرحمن الرحيم

🤍چەناڵێک تایبەت بە کتێب و فلیم و بابەتی جیاواز🤍

Queen city

شاری شاژن

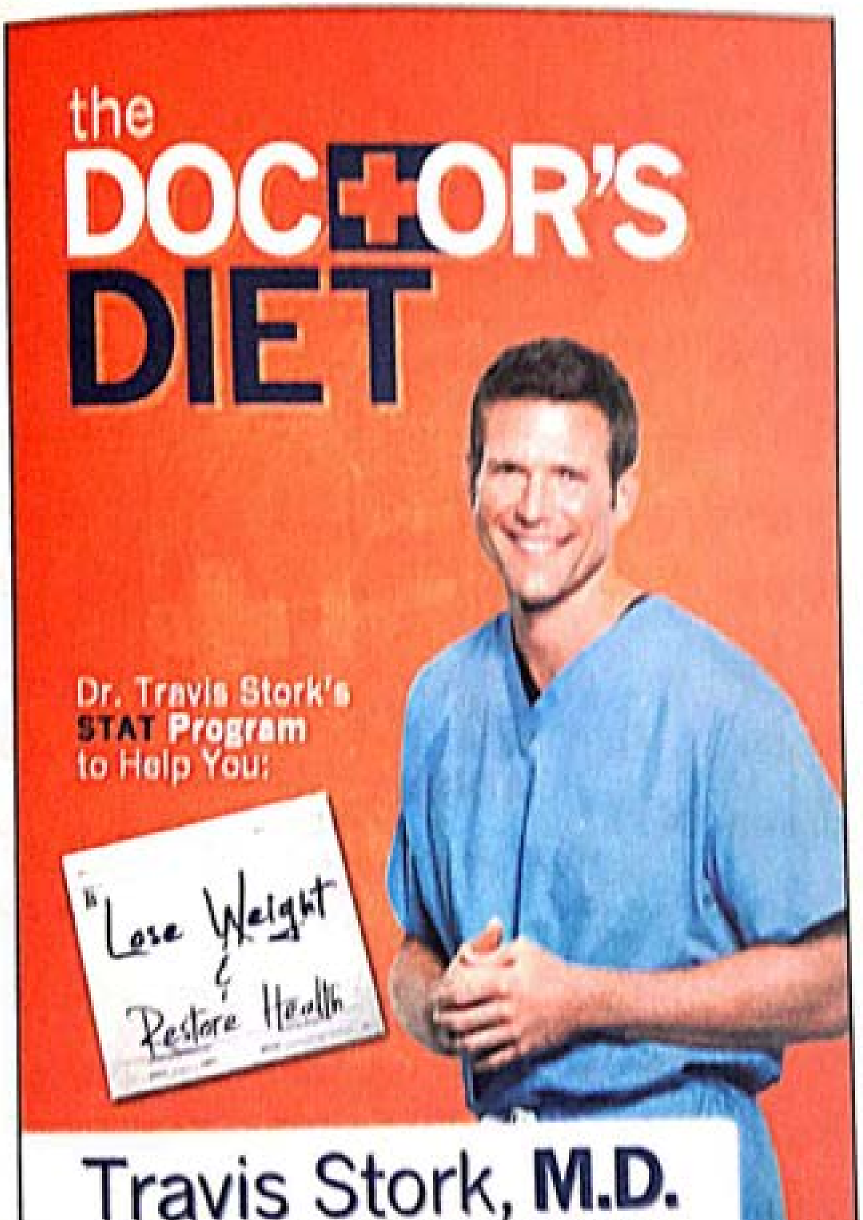
شارێک تایبەت بە کۆمەڵگایەکی جوان

بۆ ڕاوبۆچون و پسیارەکانتان ↓

@tanyahaji22

چەناڵی سینەمای فارس ↓

https://t.me/tanyamovie22

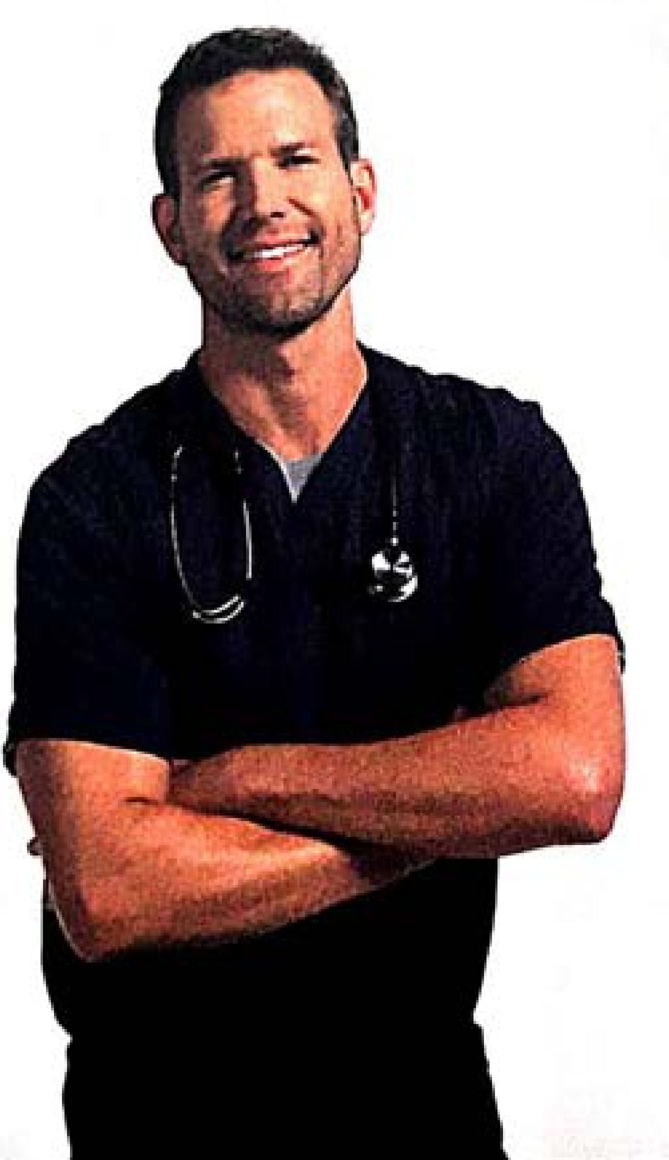


Translated to Kurdish by: Tofiq Abdol

ڕەچەتەی دکتۆر

نووسینی: دکتۆر تراڤس ستۆرک

پڕۆگرامی دکتۆر تراڤس ستۆک بۆ
دابەزاندنی کێش، خواردەمەنیی دروست
جێگیرکردنی تەندروستی، تەمەندرێژی
جوانی و گەنجێتیی تۆ



ADIBAN

ناوەندی ڕۆشنبیریی ئەدیبان

بەڕێوەبەری گشتی: ئازاد مەلا محەمەد

ناونیشان: سلێمانی، شەقامی ئیبراهیم پاشا، فلکەی گۆزەکان، نزیک ناوەندی ڕۆژهەڵاتی کوڕان.
پەیوەندی: 07701974656 - 07501590032 - 07731974646 - 07501696369
Email: bookadiban@gmail.com
Facebook: https://www.facebook.com/eadiban/

ناسنامەی کتێب

ناونیشان: ڕەچەتەکەی دکتۆر.

نووسەر: دکتۆر ترافیس ستۆرک.

وەرگێڕانی: تۆفیق عەبدول.

هەڵەچن: باخان ئەحمەد.

بابەت: پزیشکی.

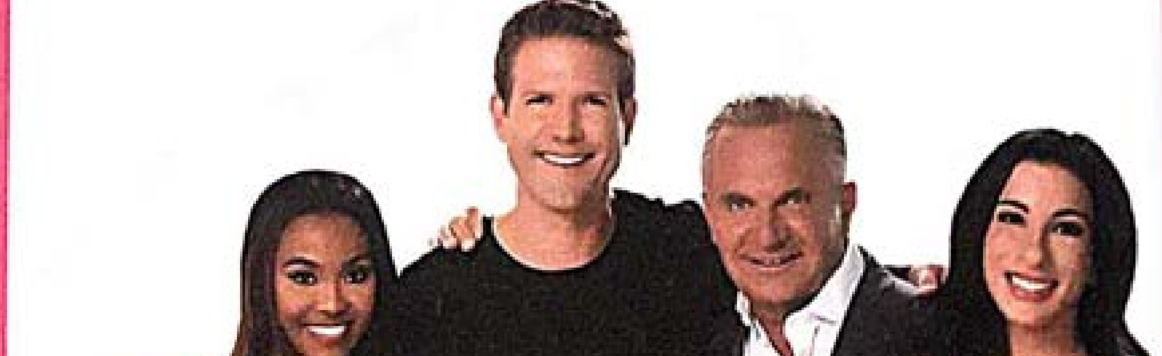
پەخشانگە: ناوەندی ڕۆشنبیریی ئەدیبان.

ساڵی چاپ: 2021 میلادی، چاپی یەکەم.

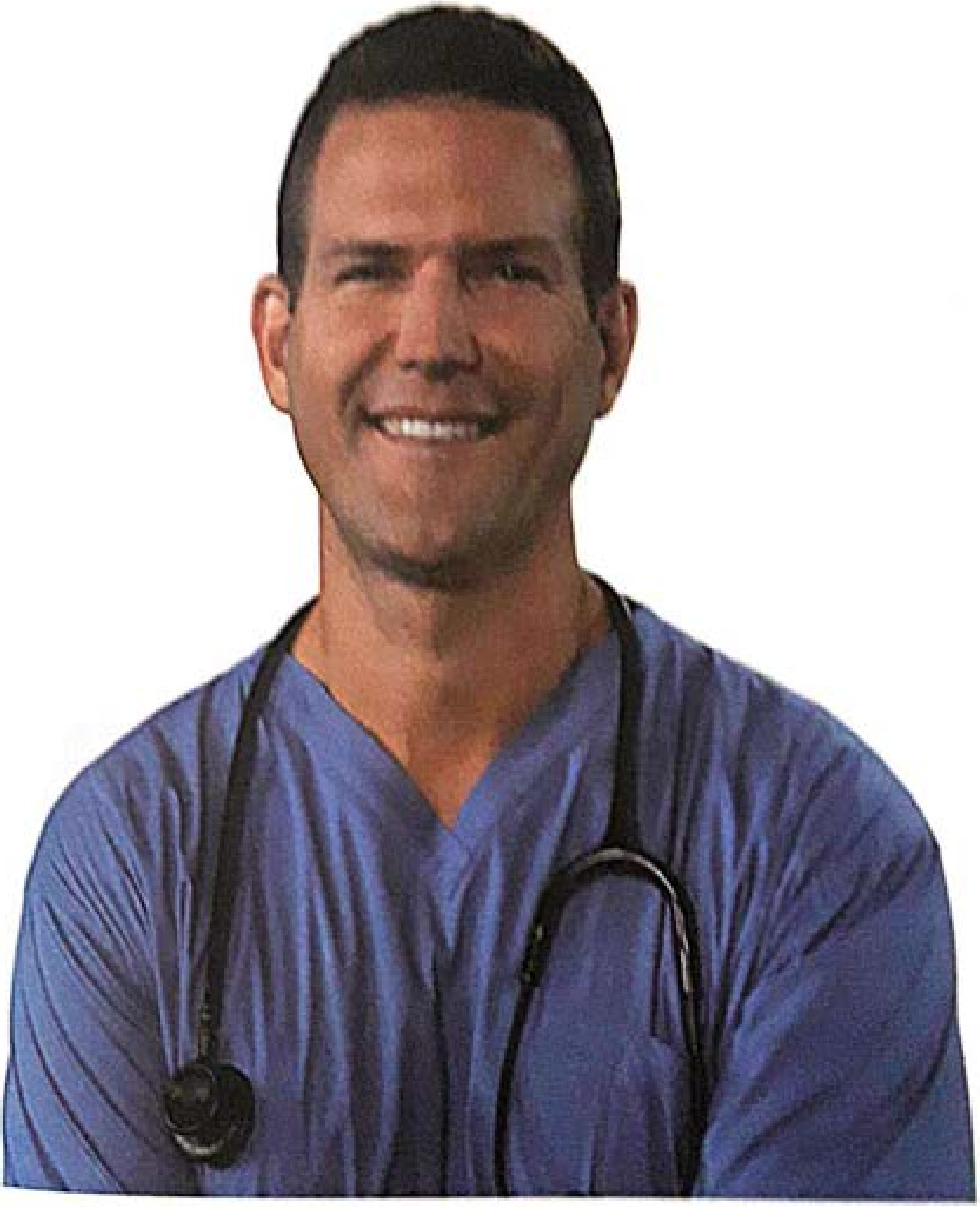
لە بەڕێوەبەرایەتیی گشتیی کتێبخانە گشتییەکان، ژمارەی سپاردنی (1180) ساڵی (2021) پێ دراوە، ئەم کتێبە لە بڵاوکراوەکانی ناوەندی ڕۆشنبیریی ئەدیبانە، مافی لەچاپدان و کۆپیکردنی پارێزراوە بۆ ناوەندی ڕۆشنبیریی ئەدیبان.

له هەر شوێنێک لەم کتێبەدا
هەستت کرد دکتۆر تراڤس بە کوردی
قسە ناکات، گلەیی لە من بکە.

"تۆفیق عەبدول"



تکوولیی پزیشکی



ئەم بڵاوکراوەیە مەبەستی ئەوەیە بابەتێکی یارمەتیدەر و پڕزانیاری بخاتە بەر دەست، مەبەستی دیاریکردنی نەخۆشی و چارەسەر و تیمارکردن و خۆپاراستن نییە لە هیچ کێشە و بارودۆخێکی تەندروستی، نیازیشی نییە ببێتە جێگرەوەی ئامۆژگاریی پزیشکان.

هیچ هەنگاوێکی سەربەخۆ نانرێت بە پشتبەستن بە ناوەڕۆکی ئەم کتێبە.

هەمیشە ڕاوێژ بە دکتۆرەکەت یان هاوکارە تەندروستپارێزە شارەزا و بەئەزموونەکان بکە بۆ هەر مەسەلەیەک پەیوەندیی بە تەندروستیتەوە هەبێت، پێش ئەوەی پەنا بەریتە بەر هەر پێشنیارێک لەم کتێبەدا هاتبێ یان بە بیرکردنەوەی خۆت بیگونجێنیت.

دڵنیا بە لەوەی هاوکارە تەندروستپارێزەکەت ببینیت پێش ئەوەی دەست بکەیت بە پەیڕەوکردنی سیستەمەکە یان بەرنامەیەکی وەرزشکردن دابڕێژیت، بەتایبەتی ئەگەر نەخۆشیی دڵ و دەمارەکانی خوێن، شەکرە، یان هەر ناسازییەکی تەندروستیت هەبێت.

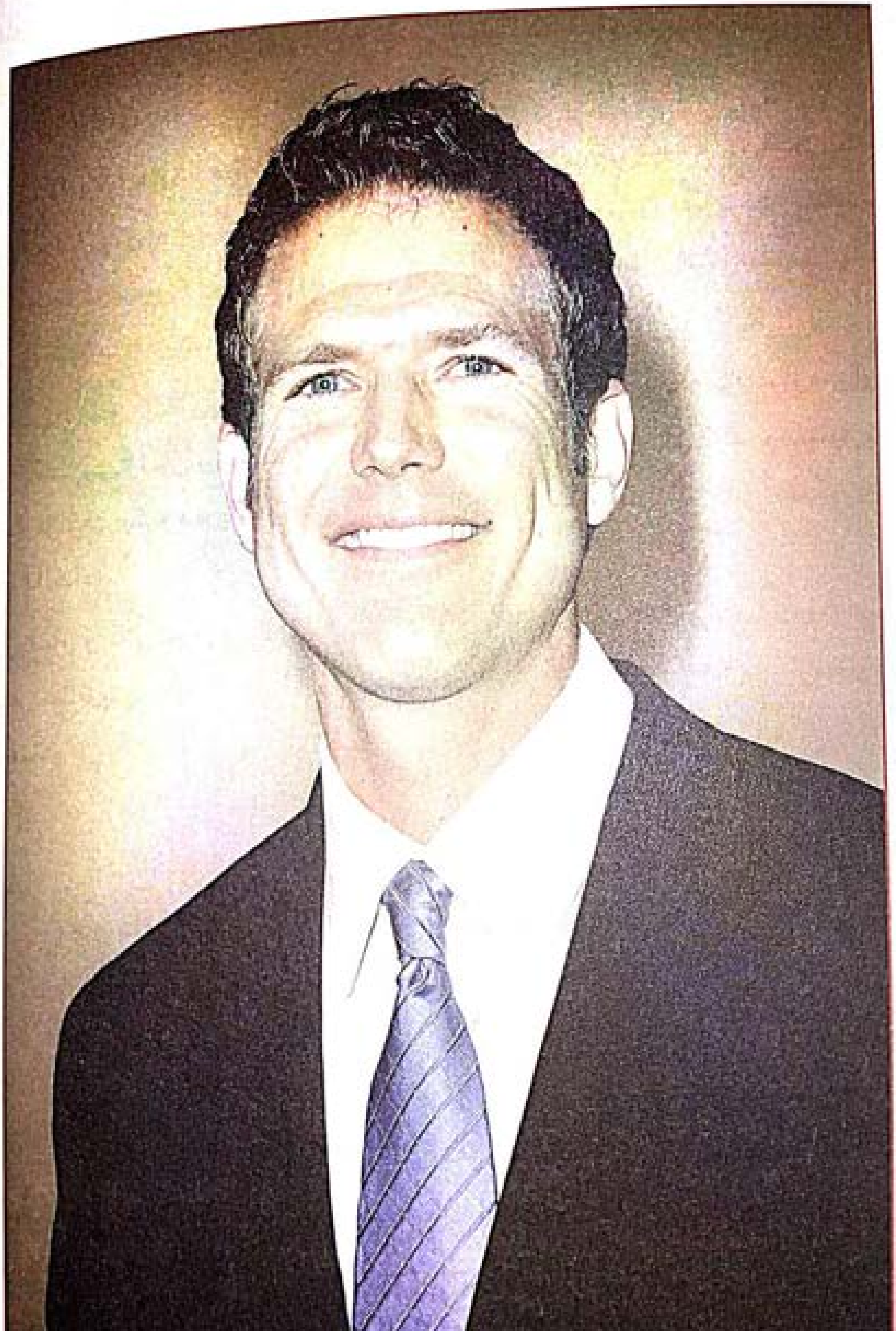
سیستەمی خۆراکخۆریی دکتور بۆ ئافرەتی سکپڕ یان شیردەر دانەنراوە، ڕاوێژ بە دکتۆری ژنان و مناڵبوون و دکتۆری منداڵانەکەت یان تەندروستپارێزە شارەزاکەت بکە دەربارەی باشترین هەڵبژاردەی خۆراکیت لە کاتی سکپڕی و شیردانندا.

نووسەر و بڵاوکەرەوە بەڕاستی ناچنە ژێر باری هیچ بەرپرسیارێتییەک بەرامبەر هەر سەرپێچییەک، زیانێک یان سەرکێشییەکی تاکێک، یان هەر ڕەفتارێک ڕاستەوخۆ یان ناڕاستەوخۆ ببێتە هۆی هەر سەرئەنجامێکی چاوەڕواننەکراو لە ئەنجامی بەکارهێنانی ئەم کتێبە.

ناو و ناونیشانی هەر بەرهەمێک وەک سەرچاوە لەم کتێبەدا هاتبێت؛ موڵکی خاوەنە بەڕێزەکانیانە، هیچ کام لەوان نە سپۆنسەری، نە ڕێپێدان، نە پشتگیری، نە ڕاساندنی ئەم کتێبەیان نەکردووە. هەروەها هەموو ئەو زانیاریانە بخوێنەوە کە بەرهەمهێنەکان نووسیویانە و لکاندوویانە بە بەرهەمەکانیانەوە، پێش ئەوەی بەکاریان بێنیت.

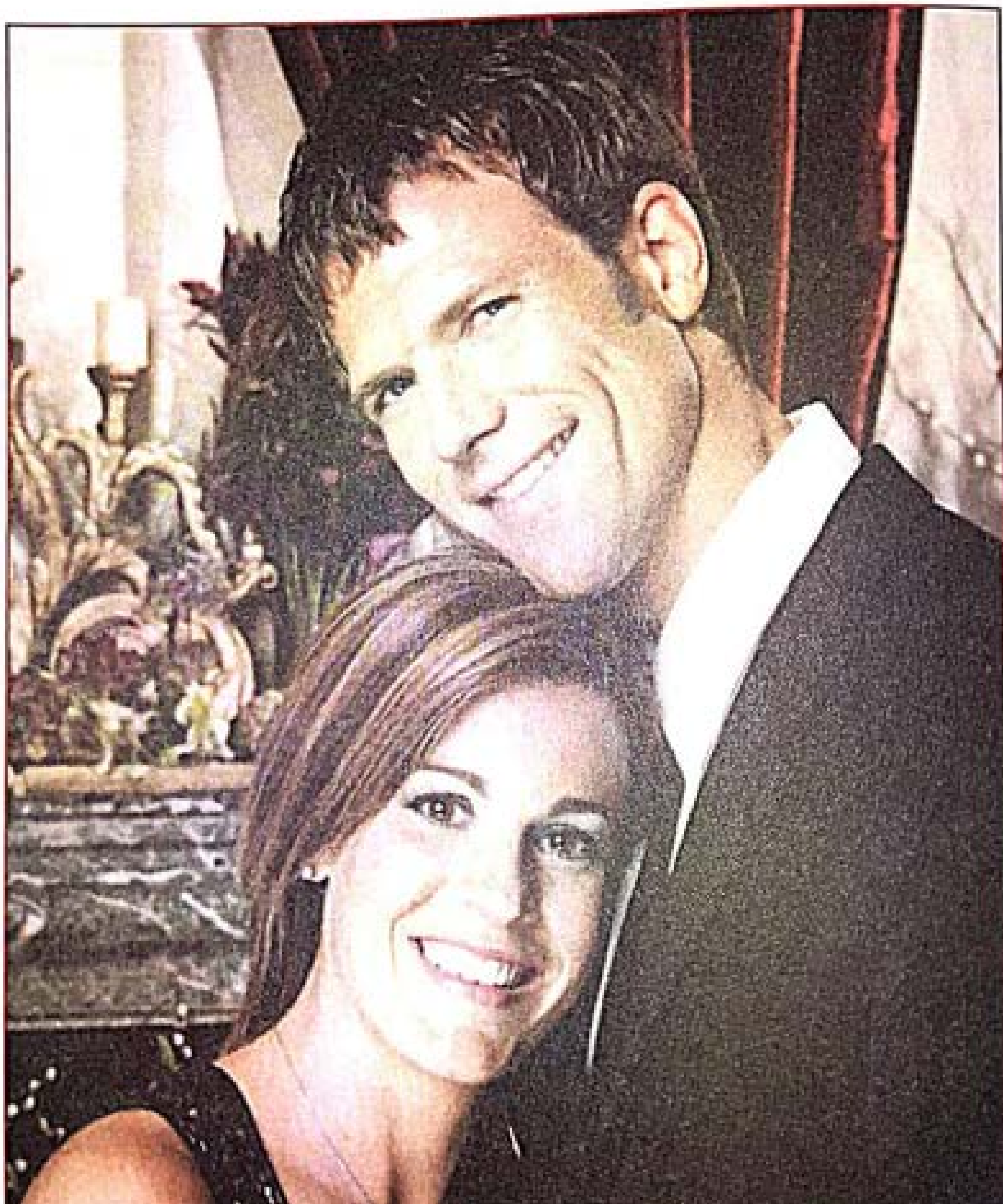
نووسەر و بڵاوکەرەوە بەرپرس نین لەو کێشانەی ئەو بەرهەمانە دروستی ئەکەن. ئەو زانیارییانەی لەم کتێبەدا هاتووە، لەلایەن ئیدارەی خۆراک و دەرمانی ئەمەریکاوە هەڵسەنگاندنیان بۆ نەکراوە.

پێشکەشە بە هەموو ئەوانەی بەدوای تەندروستی و
کامەرانیدا ئەگەڕێن.



پێزانین

ئەمەوێت بەدیاریکراوی سوپاسی "ئەلیس لیسچ" کێلی بکەم بۆ هاندان و پشتگیریی ئەم پڕۆژەیە، هەروەها لیزا کلارک بۆ ڕێنماییەکانی لە هەموو هەنگاوێکی ئەم ڕێگایەدا. بۆ جۆن فۆرد، ئاشلی جاگوی، هاگوپ کالەیدیجیان، ماجی گرینوود-ڕۆبنسن و هەر کەسێکی تر ڕۆڵی بینیبێت لە کۆکردنەوەی ئەم کتێبەدا، سوپاستان ئەکەم!



پێشەکی
کێش مەترسیی بە ناوچەوانەوەیە.

گڵۆپە سوورەکە داگیرساوە، شووتەکە ئەلورێنێت، ئۆتۆمبێلێکی فریاگوزاری بەپەلە بە شەقامەکاندا تیژ تێئەپەڕێت، لە کێبڕکێیەکدا لەنێوان مردن و ژیاندا کامیان زووتر ئەگەن. لەناو ئەمبولانسەکەدا تیمێکی تەکنیکی پزیشکی فریاکەوتنی خێرا لێبڕاوانە هەوڵ ئەدەن فریای نەخۆشەکەیان بکەون. لەگەڵ قیرەی بریکدا، کارمەندانی تیمی فریاکەوتنی خێرا (Emergency Medical Team-EMT) بە هەڵمەتێک دەرگای ئەمبولانسەکە ئەکەنەوە و نەخۆشەکە بەو تەختەیەوە لەسەری ڕاکێشراوە؛ ئەگەیەننە ژووری فریاکەوتن. لەوێ پزیشکانی بەرز ڕاهێنراوی ژووری فریاکەوتن (Emergency Room-ER) و پەرستاران خێرا ئەگەنە سەری و سەرسەختانە ئەجەنگن بۆ ڕزگارکردنی ژیانی نەخۆشەکە. ئەگەر چانسیان هەبێت، نەخۆشەکە ڕزگار ئەبێت و بەپێچەوانەوە ژووری فریاکەوتنی خێرا بەدڵشکاوییەوە هەواڵی تراژیدیانەی گیانلەدەستدانی نەخۆشەکە بە کەسوکاری ڕائەگەیەنن...

چەندین جار من پزیشکی ژووری فریاکەوتن بووم و ئەم هەواڵە دڵتەزێنەم ڕاگەیاندووە، گرنگ نییە چەند جار ئەمە ڕوو ئەدات، لەوە ئاسانتر نییە بە خەڵکانێک بڵێیت ئەو کەسەی لە هەموو کەسێک لە دنیادا لای ئازیزترە (دایکیان، باوکیان، خوشکیان، برایان، جگەرگۆشەکانیان)، قەزاوبەڵای برد، بەڵام بەلای منەوە وەکوو ئەوە وایە کۆستی خۆم کەوتبێت کە ئەوە بەو خەڵکە ئەڵێم.

ئەوەی دڵتەنگترت ئەکات ئەوەیە بزانیت چەندین مەرگی ناوادە ڕووی داوە کە ئەتوانرا ڕێی لێ بگیرێت.

بێگومان مردن شتێکی حەتمییە، گرنگ نییە ئێمە چەند بەباشی هەوڵ بدەین، بەڵام ناتوانین لێی دەرباز بین. مردنیش هەمیشە تراژیدی نییە، بۆ نموونە کاتێک کەسێک تەمەنێکی درێژی بەخۆشی بەسەر بردووە و لە ماڵەوە بەبێ کێشە ئەمرێت و ماڵ و منداڵ و کەسوکاری بەدیاریەوەیەتی، بێگومان جێی داخە، بەڵام کارەسات نییە. کاتێک یەکێک ژیانی چەند ساڵێک یان بگرە چەند

دەیەیەکی بەدەمەوە ماوە؛ ئەمریت، یان گەنجە و ئاواتەکانی نەهاتوونەتە دی، ئەوە کارەساتە، ئەوە ئەو جۆرە مردن و کەمئەندامبوونەیە کە ژووری فریاکەوتنی خێرا هەموو ڕۆژێک ئەیبینێت.

کاتێک بیر لەو هەموو مردنە ناوەختانەی ژووری فریاکەوتنی خێرا ئەکەیتەوە و بیر لە هۆکارە ئاسانەکانیان ئەکەیتەوە، موچرکەت پیا دێت: زەبری بەهێز، هۆکاری ترسناک، ڕووداوی هاتوچۆ و بەکارهێنانی چەک...

بەڵام کە باسی ئەو هۆکارانە ئەکەیت کە ئێمە عادەتەن لە ژووری فریاکەوتنی خێرا ئەیانبینین، حەقیقەتەکان تەواو جیاوازن لەوەی مرۆڤ بەخەیاڵیدا دێت.

+ گەورەترین مەترسی لە ژوورەکانی فریاکەوتنی خێرا لە سەرتاسەری ویلایەتە یەکگرتووەکانی ئەمەریکادا، ئەو خواردنانەیە بە ویستی خۆمان، بەهۆشیارییەوە، بەدڵی خۆمان هەڵیانئەبژێرین و ئەیانخۆین.

ڕێکەوت نییە.

زۆرینەی ئەو نەخۆشانەی لە ژووری فریاکەوتنی خێران، بە هۆی پێکان و ڕووداوەوە لەوێ نین، بەڵکوو بە هۆی خواردنەکانیانەوە لەوێن. بەڵێ، ڕاستە، گەورەترین مەترسی لە ژوورەکانی فریاکەوتنی خێرا لە سەرتاسەری ویلایەتە یەکگرتووەکانی ئەمەریکادا، ئەو خواردنانەیە بە ویستی خۆمان، بەهۆشیارییەوە، بەدڵی خۆمان هەڵیانئەبژێرین بۆ خواردن.

هەڵبژاردنی خۆراکەکانمان ئەوەندە مەترسیدار و ناتەندروستن، ئەو نەخۆشانەی بە هۆی نەخۆشییە پەیوەندیدارەکان بەم بابەتەوە ئەبرێنە ژوورەکانی فریاکەوتنی خێرا، دوو هێندەی ئەو کەسانەن کە بە هۆی برینداری و ڕووداوەکانەوە سەردانی ژوورەکانی فریاکەوتنی نەخۆشخانەکان ئەکەن.

خواردنی ناتەندروست هەموو ساڵێک ئەبێتە هۆی مردنی نزیکەی ٥٨٠٠٠٠ کەس لە سەرتاسەری ئەمەریکادا، ئەمەش زیاترە لە قوربانییانی جگەرە و ماددەی هۆشبەر و پەلاماری چەکداری و ڕووداوەکانی هاتوچۆشی لەسەر بێت. ئەگەر خواردنی باوی ئەمەریکی بخۆیت، ئەوا زۆر بەئاسانی لەوانەیە بتکوژێت.

من نامەوێت تۆش ئەوەت بەسەر بێت! وەکوو پزیشکێکی ژووری فریاکەوتنی خێرا و وەکوو مرۆڤێک کە زۆر بەدڵسۆزی ژیانم خۆش ئەوێت، ئەمەوێت تۆ لەو چارەنووسە بپارێزم. نامەوێت تۆ ئەو کەسە بیت بە گڵۆپی سوور و لوورەی شووتەوە لەسەر نەقالەیەک بتکەن بە نەخۆشخانەدا، نامەوێت تۆ ئەو نەخۆشە بیت لە ژووری فریاکەوتنی خێرا پاڵ خراویت و تیمێکی پزیشکی بەبێئومێدییەوە شەڕی پاراستنی ژیانت بکەن، نامەوێت تۆ لاشەیەکی بێگیان بیت بە عەرەبانەیەک بتبەن بۆ تەرمخانە و دکتۆرێکی ژووری فریاکەوتنی خێرا ئەو هەواڵە دڵتەزێنە بە خێزانە کۆستکەوتووەکەت بدات کە بۆ هەمیشە سەرت نایەوە و نەتوانرا ژیانت بپارێزرێت.

من ئەمەت بۆیە پێ ناڵێم، بۆ ئەوەی بتترسێنم. بەتەواوی بەپێچەوانەوە، من

بۆیە ئەم مامەڵەیەت لەگەڵ ئەکەم، چونکە من ژیانی تۆم مەبەستە، ئەمەوێت بەهێزت بکەم، ئەمەوێت توانات زیاد بکەم و هیوات پێ ببەخشم. بەرامبەر ئەو هەورە ڕەشەی ڕاستییە ئاشکراکان ببێتە تیشکێکی زیوینی سەرسورهێنەر. نابێت ئەوەت بەسەر بێت! نابێت ببیتە نەخۆشە مردووەکەی ژووری فریاکەوتنی خێرا و خاوەن خێزانێکی خەفەتبار! ئەتوانی سیستمی خۆراکت ڕێک بخەیتەوە و بەو جۆرەش تەندروستیت ڕاست بکەیتەوە و ژیانت بگۆڕیت.

ئەوە ڕاستە. گرنگ نییە خواردنەکەت چەند خراپە، گرنگ نییە کێشت زیادە و لەدەوری چەنددایە، گرنگ نییە لە ڕابردوودا چەند هەڵەت لە بواری خۆراکدا کردووە، ئەتوانی ئا ئێستا دەست پێ بکەیت، ئەتوانیت هەر ئەمڕۆ ڕێگایەکی تازە بۆ ژیان بگریتە بەر، ئەتوانی دەستبەجێ وردە وردە دەست بکەی بە کشانەوە لە مەترسیی مردن بە هۆی خۆراکەوە.

چۆن؟ بە پەیڕەوکردنی خۆراکخۆریی دکتۆر.

ئەوە ئەو ڕێگا ئاسانەیە، ئەتوانیت هەر لەم خولەکەوە دەست پێ بکەیت، خۆراکت لە داگیرسانی گڵۆپی سووری مەترسییەوە بگۆڕیت بۆ ژیانێکی تەندروست مسۆگەر، ئەو دیارییەی ئەیبەخشیت بە خۆت و کەسوکارت. تۆ بەڕاستی ئەتوانیت ژیانێکی باشتر بێنیتە کایەوە، خۆراکخۆریی دکتۆریش نیشانت ئەدات چۆن.

+ هەڵبژاردنی خۆراکەکانمان ئەوەندە مەترسیدار و ناتەندروستن، ئەو نەخۆشانەی بە هۆی نەخۆشییە پەیوەندیدارەکان بەم بابەتەوە ئەبرێنە ژوورەکانی فریاکەوتنی خێرا، دوو هێندەی ئەو کەسانەن کە بە هۆی برینداری و ڕووداوەکانەوە سەردانی ژوورەکانی فریاکەوتنی نەخۆشخانەکان ئەکەن.

گۆڕانی بەلەزەت

گۆڕانکاری لەوانەیە سەخت بێت -بڕوام پێ بکە من ئەوە ئەزانم، ناڕەحەتە واز لەو شێوازە خۆراکە هەژارە بێنیت کە بە درێژیی ژیانی ڕابردووت خووت پێوە گرتووە و شێوازێکی نوێی خۆراک بگریتە بەر، بەلام من بەڵێنت پێ ئەدەم، بە بەرنامەی خۆراکخۆریی دکتۆر، ئەوەندەی بکرێت بۆت ئاسان ئەکەم. بەرنامەیەکم داڕشتووە زۆر بەئاسانی هەنگاوبەهەنگاو ڕێنمایت بکات بۆ

پەرەپێدانی خۆراکخۆرییەکی تەندروستتر کە یارمەتیت ئەدات کێشت دابەزێنیت، تەندروستیت ڕاست بکەیتەوە، مەترسیی نەخۆشکەوتن کەم بکەیتەوە و ڕێگا خۆش بکەیت بۆ تەمەنێکی درێژتر و کامەرانتر.

خۆراکخۆریی دکتۆر؛ ڕێگایەکە پتر لەوەی تەنیا پلانێکی خۆراکی بێت، بەرنامەیەکی کارە بۆ ژیانێکی درێژتر و تەندروستتر، هەموو ئەو شتانەی تیایە تۆ ئەتەوێت بۆ ئەوەی ڕێت نەکەوێتە ژووری فریاکەوتنی خێرا.

بەڵام نیگەران مەبە! کە من و تۆ بەیەکەوە سەفەر ئەکەین بە ڕێگایەکدا بۆ تەندروستییەکی باشتر، من داوات لێ ناکەم خواردنێکی بێتامی بێزارکەر بخۆیت. گوێ بگرە! من کابرایەکم خۆراکم خۆش ئەوێت. من هەرگیز ناتوانم ژەمێک ئامادە بکەم، ئەگەر دەفرێکی گەورە بڕۆکلی کاڵی لەگەڵدا نەبێت. بەڕاستی پێت بڵێم، ئەگەر ژەمێک ئاوا ڕاستەوخۆ سەوزە بخۆم، وەکوو ئەوە وایە لە دەشتێکدا لەسەر سەوزەگیایەکی تەڕ لەژێر داربەڕوویەکدا دانیشتووم نان ئەخۆم. من لە "میدوێست" گەورە بووم، نانی بەیانیانم؛ گۆشتی برژاو و هێلکە بووە و نیوەڕوانیش سەندویچێکی گەورە و نانی ئێوارانیشم گۆشت و پەتاتە بووە. دواتر بیرمان لە سەوزە ئەکردەوە، هەندێ جاریش ئەگەر تۆزێکمان دەست بکەوتایە، ئەوا لەقوتووونراو بوو. لە بیری مندا ژەمی سووک (سناک) یانی خڕۆکەیەک بەقەد تۆپێکی دووگۆڵی، ناوەکەی پڕ کرابێت لە دانەوێڵە و گۆشتی سوورکراوەی جنراو یان قیمەکراو، کە لە مەکسیک پێی ئەڵێن "بێرریتۆ"، یان هەردوو دەستم پڕ بێت لە کێک و چۆرەک و هەتا بۆم بکرێت دەستم پان بکەمەوە بۆ ئەوەی زۆرتر بگرێت.

کە گەورەتر بووم و دەستم کرد بە تامکردنی خواردنی بەشەکانی تری ئەمەریکا و جیهان، کەوتمە حەزلێکردنی تام و چێژی نوێ و خۆراکی تازەی بەلەزەت. دوای ئەوەی ساڵ لەدوای ساڵی سەختم بەڕێ کرد لە ڕاهێنان بۆ بوون بە دکتۆر، زیاتر دەربارەی ئەو پەیوەندییە بەهێزەی نێوان خۆراک و تەندروستی فێر بووم. کەواتە بڕوام پێ بکە، تەندروستیی باشم خۆش ئەوێت، بەڵام حەزیشم لە خواردنە، لێرەدا نامەوێت پێت بڵێم (بە خۆیشم بڵێم) کە خۆراکخۆریی تەندروست ئەبێت بێزارکەر و بێتام بێت.

ئەو خواردنانەی ئەتوانیت پێیان بژییت.

گواستنەوە لە خۆراکی کەمبەها، وەک: (نانی سپی، گۆشتی ئامادەکراو، چپس، ئیشی هەویر و ئەو جۆرانە)، بۆ خۆراکی پڕبەها کە لە کتێبی خۆراکخۆریی دکتۆردا باس کراوە، وا ئەکات پشت بە من ببەستریت -من ئەوە ئەزانم. بۆ نموونە؛ کاتێک تۆ ڕاهاتوویت بۆ نیوەڕوان بێرگەرێکی چەور و هەندێ شتی سوورەوەکراو بخۆیت، لەوانەیە وا دەربکەوێت نامۆیە دانیشیتە سەر خوانێکی گیایی، پرۆتینی تەندروست یان جۆرەکانی دانەوێڵە.

با من هەندێک دڵنیاییت بدەمێ لەسەر ئەمە. بەڵێ، لەوانەیە خۆراکخۆریی دکتۆر ئەوە نەبێت تۆ لەسەری ڕاهاتوویت، بەڵام بڕوام پێ بکە کاتێک بۆت ڕوون ئەکەمەوە؛ حەزت لێی ئەبێت.

با شتێکت بۆ بگێڕمەوە: کاتێک کە سەرەتا دەستم پێ کرد، دکتۆرەکانم داوەت ئەکرد، ئەو بەڵێندەرەی خواردنەکەی بۆ ئێمە ئامادە ئەکرد، بۆ ئەوەی یەکەم وێنەی بگرین، خوانی فاست فودی ڕازاندەوە. یەک سەیرم کرد، زانیم پێویستە ئێمە گۆڕانکاری بکەین، کە بە چاوی پزیشکییەوە بیرم لە تەندروستی کردەوە، ئەو خواردنەی ئێمە ئەیخۆین؛ تەندروست نییە. ئەبێت بێمە دەنگ.

لەو جارە بەدواوە بەڵێندەرەکە دەستی کرد بە پێشکەشکردنی ئەو خواردنە

بەتامە تەندروستیيانەی بە خەیاڵی تۆدا دێت. هەر تەنیا من نەبووم کە حەزم لێ ئەکرد، بەڵکوو برادەران هەر سەرسام بوون. پێکەنینم بە خۆم ئەهات کە ئەمبینی ئەو زەلامە زلانەی ئامادەی خوانەکە ئەبوون، چۆن ئەو قاپە پڕ سەلمون یان مریشک، کوینوا ، لەگەڵ سەوزە کە لەگەڵ ساسی کاریی تێکەڵکراو، ئەماشنەوە. ئەوە خۆراکخۆریی دکتۆرە، لەبەر ئەوە نەیانئەخوارد کە ئاگایان لە کێشی خۆیان بێت، بەڵکوو لەبەر ئەوە ئەیانخوارد کە خواردنێکی بەتام و بەلەزەتە.

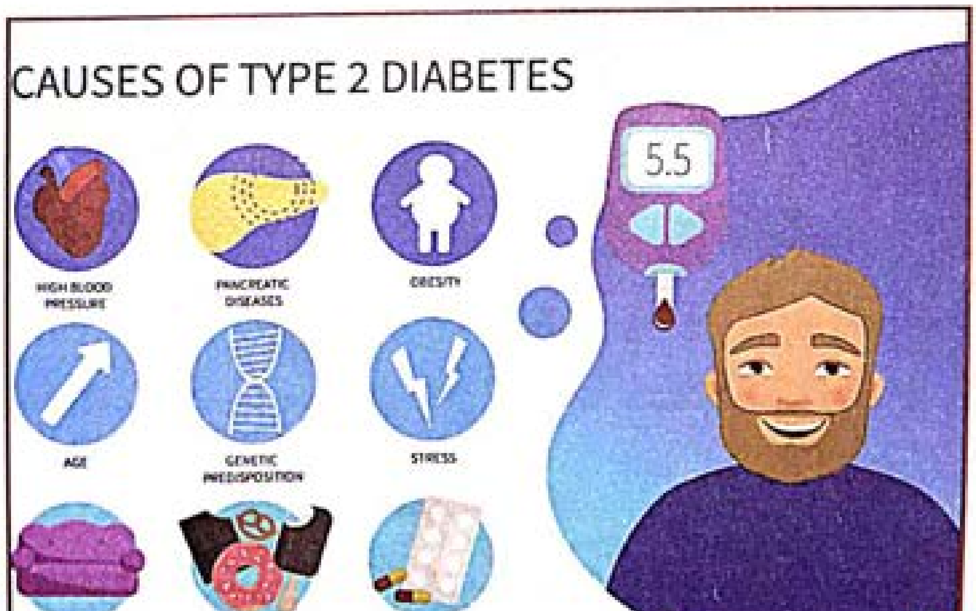
من لەو بڕوایەدام تاقیی بکەیتەوە، بەقەد ئەوان حەزی لێ ئەکەیت -نەک هەر ئەوان، بەقەد منیش حەزی لێ ئەکەیت.

من خۆم بە خۆراکخۆریی دکتۆر ئەژیەنم، ئەو خۆراکانە ئەخۆم کە تۆ هان ئەدەم بیانخۆیت، نایەم پێت بڵێم با ئەو خواردنانە لەسەر قاپەکەت بن کە لەسەر قاپەکەی خۆم نییە.

+ تۆ ئەتوانیت خۆراکەکانت بگۆڕیت بە بارێکی تردا، ئەگەر وا بکەیت، تەندروستیت ڕاست ئەکەیتەوە و ژیانت ئەگۆڕیت.

پرۆگرامەکەی من وا دارێژراوە یارمەتیت بدات ئەو خواردنانە بخۆیت کە حەزت لێیەتی، بەڵام بە جۆرێکی تەندروست بیخۆیت کە جیاوازی ئەخاتە ژیانتەوە و یارمەتیت ئەدات دوور بیت لە ژووری فریاکەوتنی خێرا. ئەو بیرریتۆ مەکسیکییەت لەیادە باسم کرد؟ من شێوازی ئامادەکردنی بیرریتۆی خۆم دروست کردووە کە نزیکەی دە جار تەندروستترە لەو بۆمبە فاست فودانەی کە فێر بووبووم بیخۆم. ئەزانی چیی تریش؟ نزیکەی دە جاریش تامیان خۆشترە لەوان. ئەی ئەو مشتە پڕ چۆرەکە؟ قەینا، من ئێستاش چۆرەک ئەخۆم و بەردەوامیش ئەبم -وازلێهانی بەیەکجاری نەک هەر بەکاری من نایەت و وەک توێژینەوەکان سەلماندوویانە بەکاری هیچ کەسێک نایەت.

بەڵام ئەوە فێر بووم ئیزافەکردنی تەنیا خاڵێکی بچووک بەهۆشیارییەوە بۆ تەندروستیی خۆت، زۆر خۆشتر و قەناعەتهێنەرترە لە کۆڵێک خواردن لەخۆتەوە و بێ بەرنامە و ناهۆشیارانە. لەبەر ئەوەیە هۆشیاری و بەرنامە ئەو توانایەت پێ ئەبەخشێ بزانیت بۆ ئەوە ئەخۆیت بەتەواوی چێژ لە تامەکەی وەربگریت -ئەوە یەکێکە لەو چەند ئاوەز (عەقلیەت)ەی لە بەرنامەکەی مندا فێری ئەبیت و یارمەتیت ئەدات چێژ و تامی خواردنی تەندروست بکەیت بە شێوازێکی تەواو تازە.



+ چاوەڕوان ئەکرێت ژمارەی ئەو کەسانەی تووشی

شەکرەی جۆری دوو ئەبن، لە دەیەی داهاتوودا بەخێرایی بەرز بێتەوە. ئەگەر هەوڵ نەدەین گۆڕانێکی گەورە لە سیستمی خۆراک و چالاکییەکانماندا نەکەین، تا ساڵی (2050)؛ سێیەکی گەنجانی جیهان شەکرەی جۆری دوویان ئەبێت بە بەراورد لەگەڵ (3.8%) لە کاتی ئێستادا.

نوقمی زانست

کتێبی خۆراکخۆریی دکتۆر، بەشی زۆری بۆ چێژوەرگرتنە بە ئەمانەتی پزیشکییەوە.

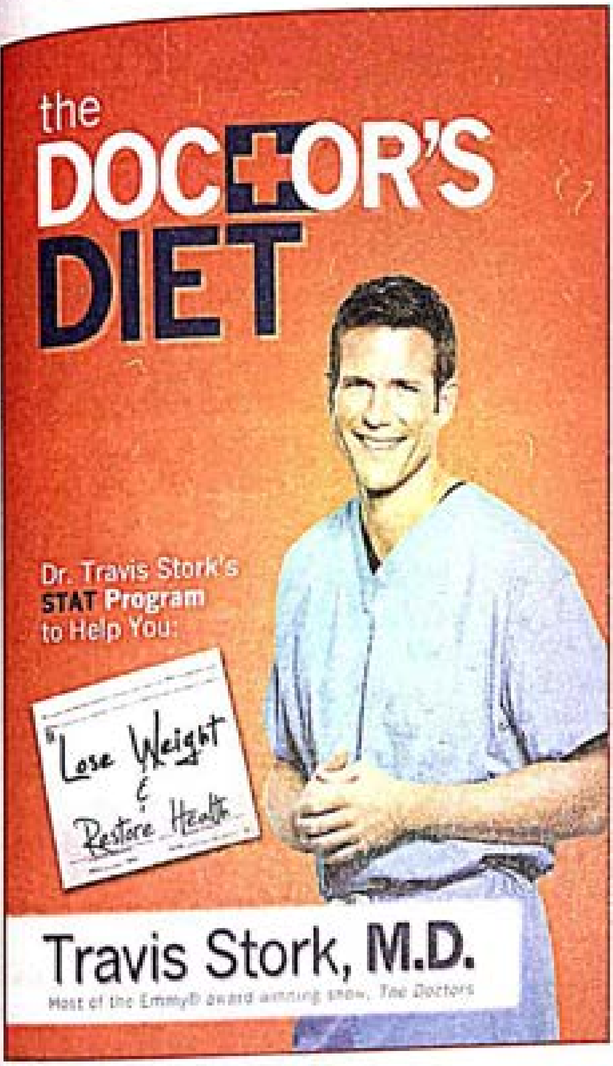
گرنگترین ڕۆڵی پرۆفیشنالانەی من لە ژیاندا ئەوەیە کە دکتۆرم. کاتێک سوێندی هیپۆکراتم خواردووە -وەک هەر دکتۆرێکی تر- پەیمانم داوە ڕاستگۆیانە و بێلایەنانە و دڵسۆزانە پیشەکەم ئەنجام بدەم، بێ ئەوەی ئازاری نەخۆش بدەم. ئەوەم زۆر بەجددی وەرگرتووە. تۆ ئەتوانیت دڵنیا بیت لەوەی هەموو ئامۆژگارییەکانم و بڕیارەکانم بەندە بە پابەندبوونم (ئیلتیزامکردنم) بە تەندروستیی تۆوە.

پرۆگرامەکەی من فێڵێکی خۆراکخۆریی زانستێکی هەڵبەستراو نییە، پلانێکی پشتبەستوو بە بەڵگەیە لەسەر بنەمای زانستی خۆراکخۆری. هەموو ئامۆژگاری و ڕێنوێنییەک بە توێژینەوەی جێمتمانە داڕێژراوە کە تۆ متمانەت پێی بێت، جگە لە پەیوەستبوون بەو سوێندەی دکتۆران خواردوویانە. ئەوە لە من وەربگرن.

لەم گەشتەدا هاوڕێی من بە بۆ چاکترین تەندروستی، منیش هەوڵ ئەدەم هەر چیم لەدەست بێت بیکەم بۆ ئەوەی دڵنیا بم ژیانی تۆ درێژ و پڕگوڕجوگۆڵی بێت. بڕیار بدە ئیتر پەیوەست ئەبیت بە بەرنامەیەکی خۆراکخۆرییەوە کە ئەتوانی بەئاسانی ژیانت بپارێزێت. چاوەڕوان مەبە تا لە ژووری فریاکەوتنی خێرا ڕاتئەکێشن و ئەپاڕێیتەوە چانسێکی ترت دەست بکەوێت. ئێستا دەست پێ بکە، پێش ئەوەی کار لە کار بترازێ!

دەست پێ بکە!

دەربارەی ئەم کتێبە



ماوەیەک بیرم لەوە ئەکردەوە کتێبێک بنووسم دەربارەی ئامۆژگارییە خۆراکییەکان، بەڵام نەمئەویست وەکوو ئەو کتێبانەی تر بێت کە لە بارەی خۆراکەوە نووسراون. بەڕاستی ئەمەویت پلانەکەم چاکترین پلانی خۆراکخۆری بێت، کتێبێک کە جێی شانازی بێت و لەناو هەموو ئەوانەی تردا دیار بێت، نەک لەبەر دەستپاکییە پزیشکییەکەی، بەڵکوو لەبەر ئاسانی و کاریگەرییەکەی. وەکوو دکتۆرێک بڕوام بە بەرنامەیەک نییە بە فێڵێک، بەخێرایی ئامانجێک بێنێتە دی. من بڕوام بە پلانێکی خواردنە بیێتە هۆی نەک تەنیا دابەزینی کێش، بەڵکوو بیێتە هۆی بەدیهێنانی ئاستێکی بەرزی تەندروستی و زیندوویێتی کە تۆ ناتوانی بە پەیڕەوکردنی خۆراکخۆرییەکی بێسەرەوبەرەی شێتانە دەستت بکەوێت. خۆراکخۆریی دکتۆر، ڕێگا ڕاستەکەیە.

ئەم کتێبە هەموو شتێکت پێ ئەڵێت کە تۆ پێویستتە بیکەیت بۆ دابەزاندنی کێش و تەندروستییەکی بەهێزی پتەو، هەنگاوبەهەنگاو، ژەم بە ژەم و ڕۆژ بە ڕۆژ، ئاخنراوە لەو ئامۆژگارییانەی تۆ ئەتوانیت لە ژیانی ڕۆژانەتدا بەکاریان بێنیت -ئەو ئامۆژگارییانەی کەمترین ماندووبوونی ئەوێت، بەڵام گەورەترین

قازانجی تەندروستیت پی ئەبەخشێت بۆ یەک مەبەست: تۆ هان بدات بۆ ئەوەی باشترین ژیان، کامەرانیترین و تەندروستترین بژییت.

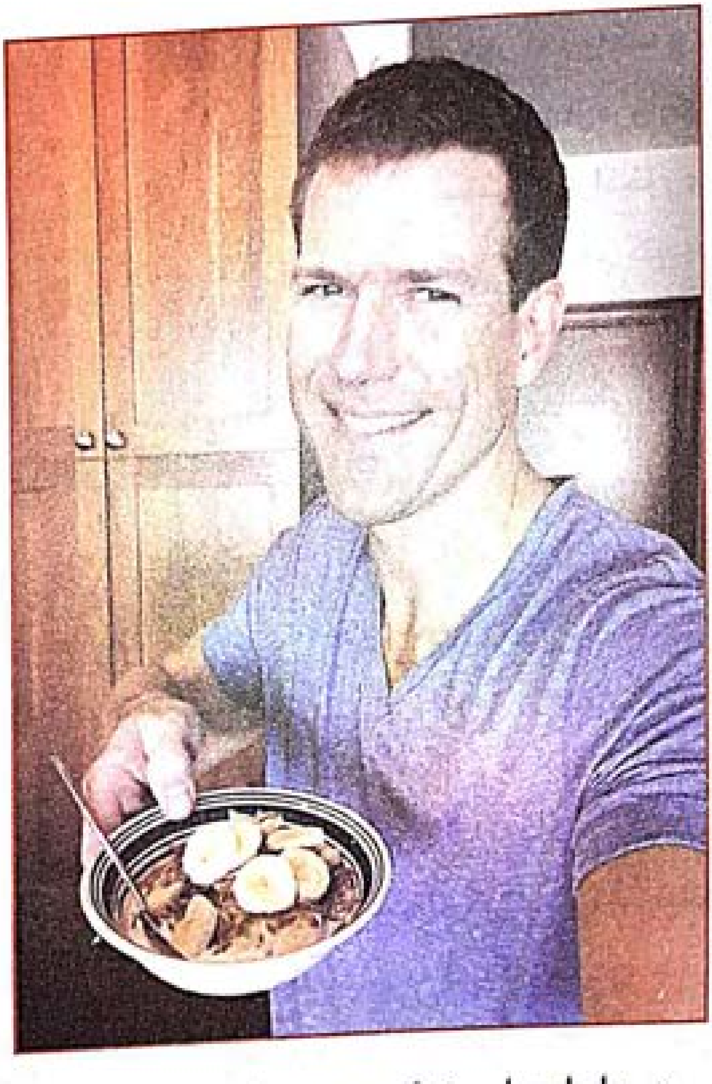
پەیڕەوکردنی خۆراکخۆریی دکتۆر؛ بەردەستترین ڕێگایە کە من بە درێژیی ڕۆژ لەگەڵتدا بم، هەڵبژاردنەکانت بۆ پشتڕاست بکەمەوە، لە گەشتەکەتدا بەرەو باشترین تەندروستی لە پێشتەوە بم، بۆ تەمەنێکی درێژتر، بەڵێ -بۆ ئەوەی لە جلی مەلەوانییەکەتدا لەشولارت ڕێک بێت.

من ئەوەندە تۆ ماندوو ناکەم کە بیری لێ ئەکەیتەوە، تەنیا یەک شتی گرنگم لە تۆ ئەوێت کە: پابەندبوونە. کەواتە ئەمڕۆ هەر لەم یەکەم خولەکەوە داوات لێ ئەکەم پابەند بیت بە بەدیهێنانی گۆڕانکارییەکی چاوەڕوانکراو لە پاراستنی ژیانتدا، بە بەدیهێنانی گۆڕانکاری لە سیستمی خۆراکخۆری و برەودان بە ئاستی چالاکییە جەستەییەکانت بەو جۆرەی من لەم کتێبەدا باسی ئەکەم. ئەگەر پابەند بیت، منیش بەڵێن ئەدەم لاپەڕەکانی داهاتوو ئەو کەرەستە ئاسانانە ئەخەنە بەر دەستت کە تۆ پێویستتە بۆ ژیانێکی باشتر، بە گۆڕینی هەڵبژاردەکانت.

یەک شت کە من وەک پزیشکێک پێداگریی لەسەر ئەکەم، ئەوەیە قەناعەت بە خەڵک بکەم ئەو خواردنانەی ئەوان ئەمڕۆ ئەیخەنە دەمیان، بەڕاستی کاریگەریی هەیە لەسەر ئەوەی چەند باشتر و درێژتر ئەژین. ئەمڕۆ نوێترین تەکنەلۆجیای پزیشکیمان لەبەر دەستدایە و دەستمان ئەگات بە نوێترین و پێشکەوتووترین داو و دەرمان و چارەسەر کە ژیانمان درێژتر ئەکات، بەڵام خەڵکێکی زۆر کە تەمەنێکی درێژیان هەیە، بۆ چەند ساڵێک لە کۆتایی تەمەنیاندا بەدەست ئەو نەخۆشییانەوە ئەناڵێنن کە پەیوەندییان بە لەپێکەوتنەوە هەیە. ئێمە ئەکرێت تەمەنێکی درێژمان هەبێت، بەڵام ئایا چەند لەو ساڵانە بە چوست و چالاکی ئەمێنینەوە؟

بە پەیڕەوکردنی خۆراکخۆریی دکتۆر، تۆ ئەتوانی هەنگاوی گەورە هەڵبگریت بەرەو ژیانێک کە نەک تەنیا درێژترە، بەڵکوو باشتریشە -ژیانێک پڕ بێت لە هاوڕێ و خێزان و گاڵتەوگەپ و پێکەنین، نەک ماندوویتی و نەخۆشخانە و دڵەڕاوکێ و پەرستاری هاوکار لە ماڵەوە.

خۆراکخۆریـی دکتـۆر لەسـەر ئـەو وانانـە بنیـات نراوە کـە لە ماوەی گەشتی خۆمـدا بـەدوای ژیانێکـی خۆشـتردا فێریـان بـووم. هەر ئەوانەشـن کـە من بە هەمـوو نەخۆشـەکانم و ئەندامانـی خێزانەکەم و هاوڕێیانی ئەڵێمـەوە کە بەدوای ڕێگایەکـدا ئەگەڕێـن هەسـت بکـەن باشـترن و کێشـی زیادەیـان دابەزێـن و مەترسـیی نەخۆشـکەوتن کەم بکەنەوە. ئەو وانانەی لەم کتێبـەدان، یارمەتیی من و چەندیـن کەسـی تریـان دا ئەوە بـەدی بێنن، مـن ئومێـدەوارم یارمەتیی تۆش بـدەن هەمان شـت بـەدی بێنیت.



+ ئەمڕۆ من داوات لێ ئەکەم هەر لەم خولەکەوە بڕیاری ئەوە بدەیت ئەبێت ژیانێکی باشتر و ژیانێکی تەندروستترت هەبێت، ئەگەر ئەو بڕیارە بدەیت، منیش بەڵێنت ئەدەمێ ئەم لاپەڕانەی داهاتوو ئەو کەرەستە ئاسانانە ئەخەنە بەر دەستت کە تۆ پێویستتە بۆ ژیانێکی

باشتر؛ بە گۆڕینی هەڵبژاردەکانت. من هەنگاوبەهەنگاو لەسەر ئەو ڕێگایە لەگەڵتدا ئەبم بەو ئامۆژگاری و ڕێوشوێنانەی تۆ پێویستتە، هانت ئەدەم بۆ سەرکەوتن.

پلانی دکتۆر بۆ تەندروستی و ژیان

مـن دڵنیـام تـۆ تامەزرۆیت دەسـت بکەیت بـە خۆراکخۆریی دکتـۆر، بەڵام پێش ئـەوەی دابەزینە نـاو قووڵایی وردەکارییەکان، با قسـە بکەین لەسـەر ئەوەی تۆ پێشـبینیی چی ئەکەیت.

بە پلانی ڕاسـتەقینەی خۆراکخۆری دەسـت پێ ئەکەیـن. بەکورتی: خۆراکخۆریی دکتۆر لەسـەر بنەمای زانسـت دامەزراوە کـە بریتین لە:

+ کەم لە شـەکر، کاربۆهیدراتی بەسـیت چەوریی ناتەندروسـت و سۆدیۆم.

+ ڕێژەیەکـی هاوسـەنگ لـە خاڵـی لـە پرۆتینـەکان، چەورییـە تەندروسـتەکان و هەمـوو دانەوێڵـەکان.

+ دەوڵەمەند بە سەوزە پڕ ڕیشاڵەکان، پاقلەمەنییەکان و میوە.

+ بەرنامـەی "فلێکسـیتاریان" بـۆ هەمـوو کەسـێک گونجـاوە کـە چێـژ لـەو خواردنە ببینێـت کە حەزی لـێ ئەکات، لـە کاتێکدا کێشـت دائەبەزێنیت و تەندروسـتیی بەهێز ئەگێڕیتەوە هەتا ئەگەر -حـەزت لـە گۆشـت بێت یـان ڕووەکـت پێ خۆشـتر بێـت، یان کاتـت نەبێـت هیـچ لێبنێیت یـان شـێفێکی دەسـترەنگینی بەزەوق نەبێـت، یـان خواردنـی بێ گلۆتیـن بخۆیت، یان حـەزت لە ژەمی دەریای سـپیی ناوەڕاسـت بێت.

+ ئـەوە ڕەد ئەکاتەوە کە ئەتوانیت هەمـوو بەرنامەکە، یان وا بیر بکەیتـەوە ناتوانیـت هیچ لـە بەرنامەکە پەیڕەو بکەیـت. من ئەوەت پـێ نالێـم کە تۆ هەمیشـە ئەبێـت وا بکەیت یان هەرگیـز ناتوانیت وا بکەیت. من ڕاسـتییەکان ئەخەمە بەر دەسـتت، ئامۆژگارییەکانی خۆمـت پێ ئەڵێـم و خۆت سەرپشـک ئەکەم بڕیـار بدەیت کامەی بـۆ تـۆ بەکەڵکە. مـن دەرمان ئەناسـم، بەڵام تۆ لاشـەی خۆت لە هەموو کەسێک باشـتر ئەناسیت.

+ وەڵامـی پرسـیارەکانی بەرنامەی خۆراکخۆرییەکـەت بدەرەوە بەپێـی زانسـتی ئێسـتا -هەتـا ئەگـەر وەڵامـی پرسـیارێک ئەوە بێـت "بەدڵنیاییـەوە نایزانـم"، لەم سـەردەمەدا زانیاریـی زۆرمان هەیـە دەربارەی زانسـتی خۆراکخـۆری، بەڵام لە چەنـد بوارێکدا توێژینـەوەکان هێشـتا ڕوون نین دەربارەی ئـەوەی چۆن هەندێ خواردنـی دیاریکراو کار ئەکاتە سـەر جەسـتەمان. ئەگەر هێشـتا حوکم لەسـەر هەندێ شـت نەدرابێت، من ڕاسـتگۆ ئەبم لەگەڵ تۆ، تـۆ خـۆت ئازادیت هەڵبـژاردەی خـۆت هەڵبژێریت بەپێـی ئەوەی زانراوە یـان نەزانراوە.

+ ئـاگاداری ئەوەیـە تۆ کاتێکی سـنووردارت هەیە لـە ژیانتدا لە خـواردن ئامادەکردندا خەرجـی بکەیت، ژەمە پێشـنیارکراوەکانی من و کەرەسـتە پێویستەکانی ئاسـانن بۆ ئامادەکردن، وا دائەنێت لەوانەیـە ئەو کەرەسـتانەت لەبەر دەسـتدا بێت یان بەئاسـانی لە بەقاڵەکانی دەوروپشـتت دەسـت ئەکەون.

+ پشـت ئەبەسـتێت بە تـام، چونکە ژیـان ئەوەندە درێـژ نییە بە خواردنـی بێتام بیبەینە سـەر!

+ پێک دێت لـە گژوگیـای تـام و بـۆن خـۆش و تام تیـژەکان وەکـوو: زەنجەبیل و پـاودەری کردنەوەی ئـارەزووی خواردن و بیبـەری تـوون، کە بـە توێژینەوە سـەلماون یارمەتیی سـووتانی چەوریـی لـەش و داگیرسـانی میتا بۆلیـزم ئەدەن.

+ پشـت ئەبەسـتێت بـە هەمـوو خواردنـە سروشـتییەکان، بـە شـێوەیەک ئامـادە کرابن تێرکـەر و قەناعەتپێکـەر و بەلەزەت بن.

+ بەدیاریکراوی پشـت نابەسـتێت بەو خواردنە دروسـتکراوانەی کـە خالّـی کراونەتەوە لە پێکهاتـە سروشـتییەکانی و گۆڕابێتن بە تامـی دەسـتکرد. هەروەهـا حەزیـش ئەکـەم بۆ نموونـە بڕێکی کـەم پەنیر بخۆیـت، لەجیاتیی پارچەیەکی ترسـناکی گەورە کە بە مـاددەی کیمیایـی تێر کـراوە، پەنیرێک لـە خواردنەکەتدا بێت کە بـێ چەورییە لەو جـۆرەی هەموو خۆراکخۆرییـەک داوای ئەکات.

+ نۆبـەرەی تامەکان بکەرەوە، بە وازهێنان لە شـەکر و خواردنی لەقوتوونـراو کـە پێیـان ئالوودەیـت و خـۆت ئاشـت بکـەرەوە لەگـەڵ تـام و بـۆن و بەرامـەی سروشـتی لـە هەمـوو خۆراکە سـاختەنەکراوەکاندا.

+ ئامۆژگاریـت ئەکـەم بـە ژەمـە سـووکە ژیرانـەکان، ئەوانـە هەڵبژێـرە پـڕن لـە بەهـای خۆراکـی، ڕێگای تـر بـدۆزەرەوە بۆ کەمکردنـەوەی کالـۆری بێ ئەوەی خـۆت بە برسـێتی بهێڵیتەوە.

+ لـە پێنـاوی هاوسـەنگیدا، فێـری وازهێنان لـە هەندێک خۆراک ببـە -چونکە هەندێ جار خۆشـە شـتێکی تـازە تاقـی بکەیتەوە.

تیشکخستنە سەر چەوریی ورگ

خۆڕزگارکردن لە چەوریی ورگ، ئامانجی سەرەکیی خۆراکخۆریی دکتۆرە. لەبەر ئەوە نا کە ناشیرینە -با ڕووبەڕووی بینەوە، هەمووومان هەوڵی ئەوەمانە بەژنمان چۆن دەربکەوێت. بەلام من وەک دکتۆرێک، بۆیە دژی چەوریی ورگم، لەبەر ئەوەی زیادەی چەوری لە کەمەرتدا؛ مەترسییە لەسەر تەواوی تەندروستیت بە گشتی.

وەک پێی ئەڵێن چەوریی هەناوی، چەوریی ورگ تەنیا هەر هەڵاوسانێکی بێدەنگ نییە بەدەوری کەمەرتدا. لە ڕاستیدا میتابۆلیکانە زۆر چالاکە -مانای ئەوەیە بەشداری ئەکات لەوەی ڕۆژانە لەشت چۆن کار ئەکات. چەوریی ورگ زیانت پێ ئەگەیەنێت بەوەی ترشە چەورەکان ئەکاتە خوێنتەوە، هۆکارەکانی هەوکردن ئەڕێژێت و هۆرمۆنانێک بەرهەم دێنێت کە بونیادی لەشت ئەشێوێنێت.

لەوەش زیاتر چەوریی ورگ ئەرکی قورس ئەخاتە سەر دڵت، چونکە بەردەوام ئەبێت ئۆکسجینی پێ بگات بە هۆی ئەو خوێنەوە کە دڵ پەمپی ئەکات. چەند زیاتر چەوری کەڵەکە ببێت (لە ورگتدا یان هەر شوێنێکی تری جەستە)، ئەبێت دڵت زیاتر ماندوو بێت تا خوێنیان بۆ هەڵئەدات. ئەمە بە تێپەڕبوونی کات زیاتر دڵت ماندوو ئەکات و دڵت سست ئەکات. چەوریی ورگ دیسانەوە هەڕەشە لە دڵت ئەکات بە بەرزکردنەوەی کۆلیسترۆڵی "LDL"، ترایگلیسرید و شەکری خوێن و فشاری خوێن (زەخت).

تۆ ئەتوانیت چەوریی ورگت لەناو بەریت! خۆراکخۆریی دکتۆر هەموو ئەو کەرەستانەت ئەداتێ پێی بسووتێنیت و پێی بەزێنیت.

هەواڵـە خۆشـەکە ئەوەیە ئەو خەڵکانـەی قەڵەون و کێشـیان زیادە، زۆر جـاران کە دەسـت ئەکەن بـەوەی چەند پاوەندێـک لە چەوریی ورگیان بتوێننەوە، ئەوە سـەرەتایەکە کە هەمووی ئەتوێتەوە. زانسـت پێمـان ئەڵێت چەند خواردنێکـی دیاریکراو وەکوو ماسـت و خواردنە دەوڵەمەنـدەکان بـە کالسـیۆم و چەوریـی ئۆمیگا سـێ لە ماسـیدا و هەمـوو دانەوێڵـەکان، کار ئەکەن لەسـەر گەمارۆدران و هەڵوەشـانی چەوریـی ورگ، سـوپاس بـۆ کاریگەرییـان لەسـەر هۆرمۆنـەکان و میتابۆڵیزم. هەر ئەوەندە دەسـتت کـرد بە پەیڕەوکردنی خۆراکخۆریی دکتـۆر، چەورییەکـەی دەوری کەمەرت دەسـت ئەکات بە سـووتان.

دەستبەجێ هەست بکە باشتریت!

مـن وەکـوو دکتۆرێـک ئەزموونـم هەیـە لـە نەخۆشـییە هەناوییـەکان، ئەڵێـم پەیڕەوکردنـی بەرنامـەی خۆراکخۆریـی دکتۆر کاری کاریگەر ئـەکات بۆ ئەوەی تەندروسـتیت درێژخایەن بێت، وەکوو کەمکردنەوەی مەترسییەکانی پەرەسەندنی نەخۆشـییە درێژخایەنـەکان کە نەخۆشـەکان ڕەوانـەی ژووری فریاکەوتنی خێرا ئەکـەن. جێبەجێکردنـی بەرنامـەی خۆراکخۆریـی دکتۆر نـەک تەنیـا دەربارەی سـوودە درێژخایەنەکانـە، بەڵکـوو کاتێک دەسـت پـێ ئەکەیت، تێبینـی ئەکەیت چەنـد زوو "هەسـت" بە گـۆڕان ئەکەیت لە تەندروسـتیتدا.

مـن ئەزانم ئـەوە وەکوو بەڵێنێک لێک ئەدرێتەوە کە لەوانەیـە نەیەتە دی. لەوانەیە وا بیـر بکەیتـەوە: "دکتۆر تراڤیس، چۆن ڕێی تێئەچێت یەکسـەر هەسـت ئەکەیت تەندروستیت باشترە؟"

بـا پێت بڵێـم: هەرکە بڕیار ئەدەیت دەسـت بکەیت بە گرتنەبـەری ڕێگای ژیانێکی تەندروسـت و هەرکە دەسـت ئەکەیت بە جێبەجێکردنی بەرنامـەی خۆراکخۆریی دکتـۆر، دەست ئەکەیت بە هەسـتکردن کە تۆ خاوەنـی بڕیاری خۆتیت.

با نموونەیەکت لەسەر ئەمە بدەمێ. بەم دواییانە گفتوگۆم لەگەڵ کەسێک کردووە کە دەستی کردووە بە جێبەجێکردنی بەرنامەی (STAT- دەستبەجێ - فەوری)ی نانی بەیانی: کوپێک بلووبێری، هێلکەیەکی شلەقاو لەگەڵ نیوکوپ ئاردی شۆفان لەگەڵ گوێزی وردکراودا (دواتر باسی بەرنامەی ستات ئەکەین)، وتی ئەوە چەند ساڵە ئەو نانی بەیانییە بیمانایە ئەخوات کە بریتی بوو لە گۆشتی سوورەوەکراو، هێلکە و پەنیر و پسکیتی بەیانیان و لەگەڵ خواردنەوەی کوپێک قاوە بە شەکرەوە، لە دووکانێکی سەر ڕێگاکەی بەدەم ڕێوە بۆ سەر کار.

هەتا پێش ئەوەی کوپە بلووبێرییەکەی تەواو بێت، هەستی کرد باشترە، نەک لەبەر ئەوەی خێرا کێشی دابەزی یان مەترسییەکانی نەخۆشییەکانی دڵی نەمان، بەڵکوو لەبەر ئەوەی هەستی کرد تازە ئەم یەکەم هەنگاوی گەورەی ناوە لەسەر ڕێگای تەندروستییەکی باش و ناگەڕێتەوە.

گوێ بگرە! یەک کوپ بلووبێری و توزێک ئاردی شۆفان و چەرەسات ؛ کاریگەرییەکانی چەند ساڵێک خواردنی پسکیت کۆتایی پێ ناهێنێت، بەڵام ئەکرێت ئەو ژەمە بێت کە هەموو شتێک ئاوەژوو ئەکاتەوە. ئەکرێت ئەو نانی بەیانییە بێت وات لێ بکات بەخۆتدا بچیتەوە و ئەمە یەکەم ژەمتە بەرەو ژیانێکی نوێی پڕ تەندروست.

تەنیا ئەوەندە بزانیت ئەو گۆڕانکارییانەی ئەیکەیت؛ ئەبنە هۆی دابەزاندنی کێش و تەندروستییەکی باشتر، بەسە بۆ ئەوەی هێزێکی تازەت پێ ببەخشێت! وات لێ ئەکات هەست بکەیت باشتریت پێش ئەوەی کە بەڕاستی تەندروستیت باشتر بووبێت، ئەوەش جێی دڵخۆشییە، چونکە ئەو هەستە ئەڕێنییەت لا دروست بووە کە بەرنامەی خۆراکخۆریی دکتۆر ئەتگەیەنێتە سەرئەنجام. هانت ئەدات بڕیارە ڕاستەکان بدەیت بۆ ژەمەکانی ترت، وزە و توانات پێ ئەبەخشێت بە پێ ڕۆیشتنەکەی ڕۆژانەت واز لێ نەهێنیت، لە ناختدا بڵێسەی ئەوە دائەگیرسێنێت کە تازە نابێت بوەستیت تا بەڕاستی چەند پاوەندێک لە کێشت دائەبەزێ.

زۆر زیاتر لە کێشدابەزاندن

مـن نیـازی تـۆ ئەزانـم، تەنیـا ئامانجێکـت هەیـە کێشـت دابەزێنیـت، کتێبـی خۆراکخۆریـی دکتـۆر پلانێکە بـۆ زیاتر لە کێش دابەزاندن. بەرنامەکـە تەنیا بۆ کالـۆری سـووتاندن نییـە، وا نییە -تـۆ ئەگەر هەمـوو ڕۆژێک بەردەوام ئیشـی هەویریـش بخۆیت؛ کێشـت دائەبەزێت، هەتا بـەردەوام بیت لە سـنووردارکردنی کالۆرییەکانـت. مەبەسـتەکە ئەوەیـە بەڕاسـتی تەندروسـتیت پتـەو بکەیـت -و بـەدوور بیت لـە ژووری فریاکەوتنی خێرا- ئەبێت زیاتر لەوە بڕۆیت کە کێشـت دابەزێـت، ئەبێـت خواردنێـک بخۆیـت کـە خانە بـە خانەی لەشـت بەهێـز بکات و بتخاتـە سـەر ڕێـی تەندروسـتیی باشـتر و ژیانێکـی درێژتر. بـە گرتنەبەری هەنگاوەکانـی تەندروسـتییەکی تـەواو، ئەتوانیت زیاتر لەوە بـەدی بێنیت کە تەنیا کێشـت دابەزێنیت و ناوقـەدت باریکتر بکەیت. بێگومان هەقتـە ڕێکوپێک بنوێنیت، بـەلام ئەی باشـتر نییە ئەوەش بزانیـت کاتێک کەمەرت باریـک ئەکەیت، ئەتوانیت لەگەڵیشـیدا تەندروسـتیت پتەوتر بکەیت؟

کێـش دابەزانـدن و پلانی خۆراکخۆرییەکی تەندروسـت کە ببێتـە مایەی ژیانێکی بەردەوام، باشـترین دوو شـتن کـە ئەتوانیت بەرامبـەر تەندروسـتیت بیانکەیت. بێئومێـد مەبـە ئەگـەر لـە هەوڵەکانـی ڕابردووتـدا سـەرکەوتوو نەبوویـت بۆ ئـەوەی چەند پاوەندێک لە کێشـت دابەزێنیت و بەرنامـەی خۆراکخۆریت بگۆڕیت. بەرنامـەی خۆراکخۆریـی دکتـۆر؛ جۆرێکی جیـاوازە لە پلانـی خۆراکخۆری، کە ئەتوانیـت ئەو ماوەیەی لە ژیانت ماوە؛ پشـتی پێ ببەسـتیت. تەنیـا خۆراکخۆری نییـە، بەڵکوو ڕێگایەکی تـازەی ژیانە و ڕێگایەکی نوێی خواردنـە، پێک هاتووە لە زۆربـەی ئەو خواردنانەی ئێسـتا ئەیانخۆیت. خۆراکخۆریی دکتـۆر بەرنامەیەکی ناوازەیـە، چونکـە زۆربـەی ئـەو خواردنانـە ئەگرێتـەوە کـە ئێسـتا ئەیانخۆیت، ئیتـر پێویسـت بـە بەرنامەیەکـی تـەواو نوێ نـاکات بۆ خـواردن لێنـان و ژەم ئامادەکـردن. پێکهاتەکان و پلانی ژەمەکان پێویسـتی بە دابینکردنی کەرەسـتەی سەیروسـەمەرە و خواردنی ناباو و ژمارەیەک کەرەسـتەی ئۆنلاین یان لای چەند

بەقاڵێکی تایبەت دەست بکەون؛ نییە، بەڵکوو ئەو خواردنانەی کە پێی ئاشنایە، ئاوێتە کراون لەگەڵ شێوازێکی تازە و بەکارهێنانی هاوکێشەی دیزاینێکی نوێی ژەمپلان کە سووتاندنی چەورییەکان بە باشترین شێوە ڕێک ئەخات و کێش دائەبەزێنێت. بەڵێ، من داوای ئەوەت لێ ئەکەم هەندێ خۆراکی تازە بەکار بێنیت -پڕ تێرکەر بن و بتوانن تەندروستیت ڕابگرن و کێشت هەڵپاچن- ئەوانیش بەو خۆراکانەی ئەتوانیت لە هەموو بازاڕەکان بیانکڕیت کە ئاسان ئامادە ئەکرێن و بە درێژیی تەمەنی 'درێژت' چێژیان لێ ئەبینیت.

نەک هەر ئەوەش، بەرنامەی خۆراکخۆریی دکتۆر ئەو توانایەت پێ ئەبەخشێت خۆت دکتۆری خۆت بیت: ئەگەر تۆ دەست بکەیت بەو گەشتە بۆ تەندروستییەکی باشتر و ژیانێکی بەردەوامتر، لە هەموو هەنگاوێکی ئەو ڕێگایەدا لەگەڵتدام، ئەو ڕێکار و ئامۆژگاری و هاندان و دەستپێشخەرییانەت پێ ئەڵێم کە پێویستن بۆ سەرکەوتنت.

بەم کتێبەی لەبەر دەستتدایە، هەموو ئەوانەی تۆ پێویستتە؛ دەستکردی خۆتن.

بەکارهێنانی هاوکێشەکانی بەرنامەی خۆراکخۆریی دکتۆر بۆ ژەمپلانەکان

بەرنامەی خۆراکخۆریی دکتۆر لەسەر بنەمای ژمارەیەک هاوکێشەی ژەمپلانی ڕۆژانە داڕێژراوە کە میتابۆلیزمت خێرا ئەکات، سووتاندنی چەوریت خێرا ئەکات و ئەبێتە هۆی دابەزاندنی ئۆکتان -بەرزیی کێشت. هەموو ڕۆژێک ژەمەکانت و ژەمە سووکەکان (سناک)ت بە جۆرێکی ئاسان -بۆ- بیرکەوتنەوە بە چەند هاوکێشەیەک بۆ دائەڕێژێت. ئەم کەرەستە دەگمەنەی ژەمپلان، نیشانت ئەدات چۆن پرۆتین و چەند جۆرێکی تایبەتیی کاربۆهیدرات، چەوریی تەندروست، میوە و چەندەها سەوزی لە هەر ژەم و سناکێکدا بەئاسانی و بەبێ حسابکردنی کالۆری بەیەکەوە گرێ بدەیت.

کاتێک تۆ پلانی ژەمەکانت بەپێی هاوکێشەکانی ژەمپلانەکانی من دائەنێیت، تۆ بالانسی ڕاستەقینە لەنێوان پرۆتینی خۆراکی، کاربۆهیدرات، چەورییە تەندروستییەکان و ڤیتامینەکان، کانزاکان، دژەئۆکسیدەکان و هەر شتێکی تر کە پێویستتە بۆ ژیانێکی تەندروست و بەرزترین ڕێژەی چەوری سووتاندن و دابەزینی خێرای کێش دابین ئەکەیت، لەپاڵ خواردنێکی پڕتام و قەناعەتپێکەر کە وزەی تەواوت ئەداتێ.

دیاریکردنی ئەو کێشەی ئامانجتە

باشترین ڕێگا بۆ دیاریکردنی ئەو 'کێشە' تەندروستەی ئامانجتە، ئەوەیە قسە لەگەڵ دکتۆرەکەت بکەیت. بەڵام بەگشتی توێژینەوە پێشنیار ئەکات باشترین کێش بە ئامانجی بگریت ئەوەیە لەژێر بی ئێم ئای BMI ی ناوەڕاستی بیستەکانەوە بێت .

بی ئێم ئای (BMI-Body Mass Index-): ئەو ژمارەیەیە لە ئەنجامی حسابکردنی پەیوەندیی نێوان کێشی لەش و بەرزیی باڵادا دەرئەچێت. دکتۆرەکان بی ئێم ئای بەکار دێنن، بۆ ئەوەی بزانن کەسەکان کێشیان سووکە (لاوازن) نۆرماڵن یان کێشیان زیادە یان قەڵەون.

بی ئێم ئای پێوەرێکی لە سەددا سەد ڕاست نییە بۆ دیاریکردنی کێشی خوازراو، چونکە قەوارەی پەیکەری لەشت و بڕی ماسوولکەکانت لەبەرچاو ناگرێت. ماسوولکە چڕیی لە چەوری زیاترە، بۆیە کەسێکی زۆر ماسوولکە کە لەوانەیە کێشێکی تەندروستی هەبێت، بەڵام بەپێی هاوکێشەی بی ئێم ئای ئەچێتە خانەی کێش زیادەوە.

بەڵام بەگشتی دکتۆرەکان پشت بە بی ئێم ئای ئەبەستن بۆ وتوویژکردن دەربارەی کێشی خوازراو.

ئەم خشتەیەی خوارەوە بەکار بێنە بۆ دیاریکردنی بی ئێم
ئای خۆت. کە دۆزیتەوە، بچۆرە سەر نەخشەکەی داهاتوو کە
ڕێنماییەکە ئاماژەیەکت ئەداتێ کێشەکەت ئەچێتە کام چینەوە.

تەمەن		19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30
		کێش بە پاوەند											
باڵا	4'10"	91	96	100	105	110	115	119	124	129	134	138	143
	4'11"	94	99	104	109	114	119	124	128	133	138	143	148
	5'	97	102	197	112	118	123	128	133	138	143	148	153
	5'1"	100	106	111	116	122	127	132	137	143	148	153	158
	5'2"	104	109	115	120	126	131	136	142	147	153	158	164
	5'3"	107	113	118	124	130	135	141	146	152	158	163	169
	5'4"	110	116	122	128	134	140	145	151	157	163	169	174
	5'5"	114	120	126	132	138	144	150	156	162	168	174	180
	5'6"	118	124	130	136	142	148	155	161	167	173	179	186
	5'7"	121	127	134	140	146	153	159	166	172	178	185	191
	5'8"	125	131	138	144	151	158	164	171	177	184	190	197
	5'9"	128	135	142	149	155	162	169	176	182	189	196	203
	5'10"	132	139	146	153	160	167	174	181	188	195	202	209
	5'11"	136	143	150	157	165	172	179	186	193	200	208	215
	6'	140	147	154	162	169	177	184	191	199	206	213	221
	6'1"	144	151	159	166	174	182	189	197	204	212	219	227
	6'2"	148	155	163	171	179	186	194	202	210	218	225	233
	6'3"	152	160	168	176	184	192	200	208	216	224	232	240
	6'4"	156	164	172	180	189	197	205	213	221	230	238	246

خشتەی گرووپەکان یان کەتەگۆرییەکان

گرووپی کێش	BMIبی ئیم ئای
کێشی کەمە (لاوازە)	کەمتر لە 18.5
کێشی ئاساییە	18.5-24.5
کێشی زیادە	29.9-25
قەڵەوە	30 بەرەوژوور

پلانی گەمەی خۆراکخۆریی دکتۆر

مـن ئەم کتێبـەم دیزاین کـردووە بۆ ئەوەی هەموو شـتێکت بداتێ کە پێویسـتتە بـۆ ئـەو گۆڕانکارییانەی ژیان ئەپارێزن، بەو جۆرەی کـە دوورت بخاتەوە لەوەی ڕێـت بکەوێتـە ژووری فریاکەوتنی خێرا و بەتـەواوی زیندوویێتییەوە هاوکار بێت لـە ژیانی نوێی پڕ تەندروسـتیت. شـتەکانت بۆ ئاسـان بکات. مـن خۆراکخۆریی دکتۆرم بەم نەخشـەیە داڕشتووە:

بەشی یەکەم: دەست بکە بە جێبەجێکردنی ستاتپلانی 14 ڕۆژی خۆراکخۆریی دکتۆر.

تۆ بە سـتات (یەکسـەر - فەوری) پلان؛ باز ئەدەیتە نـاو بەرنامەی خۆراکخۆریی دکتـۆر. کەسـێک کە لە لێـواری مەرگدا بـە عەرەبانە ئەگوێزرێتـەوە بۆ ژووری فریاکەوتنـی خێـرا، تیمـی پزیشـکی یەکسـەر بێ سـێ و دوو دەسـت ئەکەن بە کاری خۆیـان، بە دەسـتەواژەی پزیشـکی بەمـە ئەڵێن (سـتات - STAT)، کە لە وشـەی 'statim'ی لاتینییـەوە وەرگیـراوە و بە مانای (دەسـتبەجێ، یەکسـەر -

(immediately دێت، لەوانەیە لەسەر تەلەڤزیۆن دکتۆرت بینیبێت کە فەرمان بەسەر پەرستارەکاندا ئەکەن، بۆ نموونە: "ستات دەرزییەکی یەک ملیگرامی 'ئیپینیفرین'ی لێ بدەن!"

لە حاڵەتی کتوپڕی پزیشکیدا، پەنا ئەبەینە بەر چارەسەری مسۆگەرکردنی پاراستنی ژیان. کاتێک کێش ئەبێتە هەڕەشە، یەکسەر پەنا ئەبەینە سەر هەمان ڕەفتار، دەست ئەکەین بە ستات گۆڕانکاری لە باشترکردنی تەندروستیدا. لەبەر ئەوە من یەکەم هەنگاوی پلانی خۆراخۆرییەکەم ناو نا ستاتپلان.

کە وایە یەکسەر دەست ئەکەین بە ستاتپلان. پێویست بە چاوەڕوانی ناکات. یەکسەر بچۆرە سەر ئەو لاپەڕەیەی وردەکارییەکانی تیایە و ئەتوانێت لەوێوە بیکەیت بە بەرنامەی هەموو ژەمێکی داهاتووت، بەجددی! کێش دابەزاندنی مەترسیی کتوپڕە، ئەبێت یەکسەر دەست بکەیت بە "چارەسەر"ی خۆت.

گومانی تیا نییە، لە کۆتاییدا من ئەمەوێت هەموو شتێک دەربارەی ئەوە ڕوون بکەمەوە -بۆ نموونە من ئەمەوێت تۆ تێبگەیت بۆچی من بیرییەکان پێشنیار ئەکەم بۆ نانی بەیانی، یان نیسک بۆ ژەمی نیوەڕۆ -بەڵام نامەوێت تۆ چەندین کاتژمێر یان ڕۆژ خەریکی خوێندنەوە بیت لەسەر پلانی خۆراکخۆری پێش ئەوەی دەستت پێ کردبێت. هەروەها ئەمەوێت تۆ چاودێرە بایەخدەر بە تەندروستییەکەت ئاگادار کردبێتەوە، پێش ئەوەی هیچ گۆڕانکارییەکی سەرەکی ئەنجام بدەیت لە بەرنامەی خۆراکخۆریتدا، بەتایبەتی ئەگەر نەخۆشییەکانی دڵ و دەمار، شەکرە، یان هەر کێشەکی تری تەندروستیت هەبێت، بەڵام لە لایەکی ترەوە هێشتا هیچ ڕێگرییەک نییە لەوەی دەستبەجێ دەست بکەیت بە ستات!

ئاوا بیری لێ بکەرەوە: کاتێک یەکێک پاڵ پێوە ئەنێن بۆ ژووری فریاکەوتنی خێرا کە دڵەکوتێی هەیە، تیمە پزیشکییەکە دانانیشن قسە بکەن و چەند کاتژمێرێک وتووێژ بکەن دەربارەی پێکهاتەی دڵ و گرنگترین خاڵ لە ئەستووربوونی ماسوولکەی دڵ، دەرمان بۆ ناردن، هەندێ جار بەپەلە ئەیاننێرین بۆ ژووری نەشتەگەری. بەڵام ئێمە هەمووی بەشێنەیی ئەنجام ئەدەین بە "ستات".

هەمان شتە بۆ کێشە کتوپڕەکانی دابەزاندنی کێش. ئەگەر کێشت زیاد بێت یان قەڵەو بێت، ئەوە حاڵەتی کتوپڕە، پێویستی بە کاری بەپەلەی تۆیە،

نـەک بیرکردنــەوە لــە دیاریکردنی جـۆری دەرمان، هەنــگاوە پزیشــکییەکان یان نەشــتەرگەری، بەڵکــوو گۆڕینێکــی خێـرا لــە بەرنامــەی خۆراکخۆریــدا. ئەگەر کێشــت حاڵەتێکی کتوپڕە، ئەبێت دەســتبەجێ چارەســەری کتوپــڕی بۆ بکەیت بە خۆنوقمکــردن لــە ســتاتپلانی خۆراکخۆریــی دکتــۆردا هەر لە ئێســتاوە.

+ کێشت قورسە یان قەڵەویت، ئەوە حاڵەتێکی کتوپڕی تەندروستییە، کاری بەپەلەی تۆی ئەوێت. ئەوە حاڵەتێکی کتوپڕی دەرمان دیاریکردن، یان ڕێکارە پزیشکییەکان یان نەشتەرگەری نییە، بەڵام حاڵەتی ئەنجامدانی گۆڕانکاریی دەستبەجێیە لە بەرنامەی خۆراکخۆریتدا.

چی لە بەرنامەی ستاتپلانی خۆراکخۆریی دکتۆر چاوەڕوان ئەکەیت؟

بــە بەکارهێنانی بەرنامەی توندی ســتاتپلانی 14 ڕۆژی، ســەرئەنجامی یەکســەر ئەبینیــت. لە مــاوەی دوو هەفتەدا، تۆ:

+ کێشت خێرا دائەبەزێت (تا 10 پاوەند لە ماوەی 14 ڕۆژدا).

+ چەوریــت دائەبەزێت و دەســت ئەکەیت بە کەمبوونەوەی شــانە چەورییەکان.

+ چەورییە مەترسیدارەکانی ورگ ئەسووتێنێت.

+ دوور ئەکەویتــەوە لــە مەترســیی نەخۆشــیی شــەکرە، بــە جێگیربوونــی شــەکری خوێــن و بەرزکردنەوەی هەســتیاربوونی ئەنســۆلین.

+ هەســت ئەکەیت بە باشــتربوونی تەندروســتیی دڵ، بە دابەزینی

کۆلسترۆڵ و فشاری خوێن.

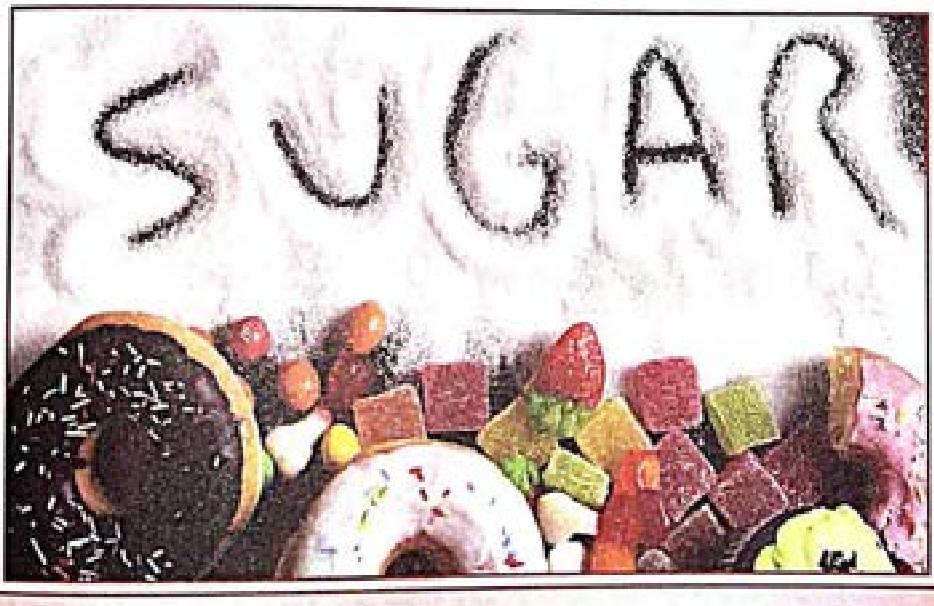
+ کۆنترۆڵی ئالوودەبوون بە شەکر، کاربۆهیدراتی بەسیت و ژەمە حازربەدەستەکان (فاست فود) ئەکەیت.

+ دەست ئەکەیت بە هەستکردن کە تەندروستیت باشترە و بەهێزتر و سێکسیتری.

+ هەست ئەکەیت دەسەڵاتت بەسەر خۆتدا هەیە بەوەی کە کۆنترۆڵی تەندروستیی خۆت ئەکەیت.

+ هەست ئەکەیت توانای جێبەجێکردنت تیایە، ئەوەش وا ئەکات بیر لە دەستپێشخەری بکەیتەوە.

+ دوای چواردە ڕۆژ بەردەوامبوون لەسەر بەرنامەی ستات، ئەگوێزیتەوە بۆ پلانی بووژانەوە.



ئایا تۆ شەکرەت هەیە؟

بۆ ئەوەی ڕاستیت بۆ دەربکەوێت، بەشداری بکە لە وەڵامدانەوەی تاقیکردنەوەی ئالوودەبوون بە شەکر لە شوێنێکی تری ئەم کتێبەدا.

بەشی دووەم: با خواردن دەرمانت بێت!

بەشێک لەو سوێندەی دکتۆرەکان ئەیخۆن بۆ ئەوەی پلەی دکتۆری وەربگرن، پەیوەندیی بە بابەتی خواردنەوە هەیە، داوا لە پزیشکان ئەکات "پەیڕەوی پێوەرەکانی خۆراک و خۆراکخۆری بکەن لە قازانجی نەخۆش". هیپۆکرەیت؛ باوکی زانستی پزیشکیی ڕۆژئاوا، ڕچەشکێنی سەردەمی خۆی بوو لە سەدەی پێنجەمی پێش زایینداا، کاتێک دەرکی بە ڕۆڵی بەرزی خۆراک کرد لە پاراستنی تەندروستیدا و نووسیی: "با خواردن دەرمانت بێت و دەرمانت خواردن بێت!" ئەو وشانە هیچ کات بەقەد سەردەمی ئێستا ڕاست نەبوون، کە ساڵانە سەدان هەزار کەس لە ئەمەریکادا پێش وادەی خۆی ئەمرن بە هۆی ئەو خۆراکەی ئەیخۆن.

کاتێـک نەخۆشـەکان ژووری فریاکەوتنـی خێرا جێ دێڵن، یەک لیسـت ڕێنمایی و وادەی سـەردانەوەی پزیشـکەکانیان لەگەڵ خۆیاندا ئەبەنـە دەرەوە. یارمەتیدەرە پزیشـکییەکانی ژووری فریاکەوتنی خێرا، ژیانیان بە چارەسەری ستات ئەپارێزن. بـەڵام کاتێـک باری تەندروسـتییان جێگیـر ئەبێت، مامەڵـە لەگـەڵ دکتۆرەکانیان ئەکـەن بـۆ دیاریکردنی پلانێکـی درێژخایەنـی بووژانەوەی تەندروسـتییان . ئەو چارەسـەرانەی زۆربـەی دکتـۆرەکان ئەینووسـن، بریتییـە لـە دەرمـان. بـەڵام کاتێـک دکتۆرێک چارەسـەری نەخۆشـیگەلێک ئەکات وەکوو نەخۆشـییەکانی دڵ و شـەکرە، ئەگەر پێشـنیاری سـەرەکی لە گۆڕینـی جۆری خۆراکی نەخۆشـەکە نـەکات، ئـەوا بەشـێکی گرنگـی چارەسـەرەکە ناتـەواوە. بـۆ ئـەوەی بەگژ ئەو نەخۆشـییانەدا بچێتـەوە و تەندروسـتییەکی بەهێـز بگێڕێتـەوە، نەخۆشـەکان پێویسـتیان بـە جۆرێکی جیاواز ڕێنمایـی هەیە -یەکێک لە هەرە سـەرەکیترینیان ئەوەیـە بەتەواوی شـێوازێکی نوێـی خۆراکخـۆری بگرێتە بەر.

من ئەم ڕاسپاردانە ناو ئەنێم ڕاسپاردەکانی خۆراکخۆریی دکتۆر.

ڕاسپاردە خۆراکییەکان، بناغەی هەموو هەنگاوەکانی خۆراکخۆریی دکتۆرن. تۆ ئەتوانیت ئەمڕۆ دەست بکەیت بە جێبەجێکردنیان، بیانکەیت بە ئەستێرەی ڕێنیشاندەری پاشماوەی ژیانت، بە هەردوو بەرنامەی کارای ستاتپلان و بووژانپلانی خۆراکخۆریی دکتۆر و لە ماوەی (پلانی بەردەوامبوون - تەمەنپلان) ئەبینیت لە ماوەی چەند ساڵێکدا خاوەنی باشترین تەندروستیی پێشبینیکراویت.

ئەمە ئەو ڕاسپاردەیەیە کە دکتۆرە کۆنەکان و هیپۆکرەیت داوایان کرد: دۆزینەوەی چەند ڕێگایەکی تایبەت کە تیایدا خۆراک باشترین دەرمانت بێت، بۆ ئەوەی خۆت لەو نەخۆشییانە ڕزگار بکەیت کە پەیوەندییان بە خۆراکخۆرییەوە هەیە. لەم بەشەی کتێبەکەدا بەدوای چەندین جۆری جیاوازی پێکهاتەی خۆراکخۆریی تەندروستدا ئەگەڕێین و منیش ئەو زانستەت بۆ ڕوون ئەکەمەوە کە لەپشت ئەوەوەیە چۆن بەرگری لە نەخۆشی ئەکات و درێژە ئەدات بە ژیانت.

هەروەها ئامۆژگاریی تایبەتت ئەکەم چۆن هەڵبژاردنی ژیرانە ئەکەیت لەناو ئەم خواردنانەدا و چەند بەکەڵکە بیانخەیتە ناو بەرنامەی خۆراکخۆرییەکەتەوە.

بەشی سێیەم: تەندروستیی بەهێزت بووژێنەوە بە بووژانپلانی 14 ڕۆژیی خۆراکخۆریی دکتۆر.

دوای ئەوەی نەزیفی خۆراکخۆریی ناتەندروستت ئەوەستێنیت و دەست ئەکەیت بە دابەزاندنی دراماتیکیی کێشت بە ستاتپلان، ئەچیتە سەر بەرنامەی کەمتر توندی بووژانپلان. لە بەرنامەی بووژانپلاندا تۆ بەردەوام ئەبیت لە کێشدابەزاندن و بە چێژوەرگرتن لە مەودایەکی فراوانتری خۆراک، ئەگەر بە بەرنامەی بووژانپلان گەیشتیتە کێشی خوازراوی خۆت، ئەگوێزیتەوە بۆ بەرنامەی (بەردەوامبوون -MAINTAIN Plan - تەمەنپلان)، ئەگەر نەگەیشتی، ئەم دەست و ئەو دەست ئەکەی لەنێوان ستاتپلان و بووژانپلاندا تا ئەگەیت بە ئامانجی خۆت.

بەشی چوارەم: چێژ لە پاداشتەکان وەربگرە، کاتێک تامی هەشت سوودە نایابەکەی دابەزاندنی کێش ئەکەیت.

لـەم بەشـەی کتێبەکەدا پێت ئەڵێم چۆن ئەو هەڵبژاردنـە ژیرانەی لە خۆراکخۆریی دکتـۆرا پەیڕەویـان ئەکەیت، وات لێ ئەکەن هەسـت بکەیت باشـتریت، بەهێزتری، سێکسـیتری، تەندروستتریشـیت بـە درێژترکردنـی ژیانـت و خۆپاراسـتن لـە نەخۆشـییەکان (بە شـەکرە، دڵ و دەمار، هەوکردنی جومگـەکان و چەند جۆرێک لـە شێرپەنجەشـەوە) سیسـتمی بەرگریت بەهێز ئەکەیـت، وزە و توانا و مەزاجت ڕێک ئەخەیتـەوە، خـەوت باشـتر ئەکەیـت، هەروەها تەندروسـتیی خێزانیشـت باشـتر ئەکەیت بـۆ ئەو نەوانـەی بەڕێوەن.

بەشی پێنجەم: بەردەوامی بدە بە کێشدابەزاندن لە ژیانتدا، بە جێبەجێکردنی تەمەنپلانی خۆراکخۆریی دکتۆر.

کاتێـک ئەگەیتە کێشـی خوازراوی خۆت، بـەردەوام پلانەکـەم یارمەتیت ئەدا بەو کێشـەوە بـەردەوام بیت لـەو ماوەیەی لـە ژیانتدا مـاوە. تەمەنپلان ئاسـان بێت بـۆت، بە لەشـولار ڕێکی بمێنیتـەوە بە ژمارەیەکی زۆرتر و جیـاواز لە هەڵبژاردە خۆراکییەکان، لە ناویشـیاندا ئەوانەی خۆت زۆرت حەز لێیانە -ئەو سـتراتیجانەت ئەخاتـە بـەر دەسـت کە وات لێ ئـەکات چی بەلەزەتـە بیخۆیت، بێ ئـەوەی هیچ لـەو کێشـە زیادەیەت بۆ بگەڕێتـەوە کە زۆر هەوڵت دا بـۆ دابەزینی.

بەشی شەشەم: ڕێنمایی خۆراکخۆریی دکتۆر بۆ خۆراکسازی

کتێبەکەمـان بـەوە سـەر ئەنێینـەوە ڕیزێـک خۆراکی بەلـەزەت و پڕتـام و بۆن و بەرامـە و ئاسـان بـۆ خۆراکسـازی ئەخەینـە بەر دەسـتت، کە تـام و بۆنێکی

ئـاوازە و سـوودێکی گەورەی بۆ تەندروسـتیت هەیە. چێژ وەربگرە لە شـێوازی خۆراکخۆریـی دکتـۆر بـۆ مریشـک بە پارمـا ، لەزانیـا و پیتـزا و زۆری تر. ئەم خۆراکسـازییانە کـە پێویسـتە بەشـێک بن لـە خۆراکـی ڕۆژانەت، ئەگـەر لەبەر دەسـتتدا بن، ئەبـن بە خۆراکـە تـازە هەڵبژێردراوەکانت.

ستراتیجی خۆراکخۆریی دکتۆر

+ دەست بکە بە بەرنامەی ستات بۆ ماوەی 14 ڕۆژ.
+ بچۆرە سەر بووژانپلان، بۆ نزیکەی 14 ڕۆژ.
+ دەستاودەسـت بکە لەنێوان سـتاتپلان و بووژانپلان، هەر یەکـی بۆ 14 ڕۆژ، تا ئەگەیتە کێشـی خوازراوی خۆت.
+ کە گەیشـتیتە کێشـی خوازراوی خـۆت، بگوێزەرەوە بۆ تەمەنپلان.
+ ڕێنماییـە خۆراکسـازییە بەلەزەتەکانـی خۆراکخۆریـی دکتـۆر بـەکار بێنە، کە لە لاپەڕەکانی کۆتایی دێینە سـەری بـۆ ژەمـی بەتامی تێرکـەر، یان هەمـوو ڕۆژێـک دیزاینی خـۆت بـەکار بێنە بەپێـی هاوکێشـەکانی ژەمپلان.

لـە خۆراکخۆریـی دکتـۆردا مـن فۆکـەس ئەخەمە سـەر ئـەوەی چـۆن نەریتی ڕۆژانـەی خۆراکخۆریـت چـاک بکـەم، بـۆ ئـەوەی کاریگەریی گـەورەی هەبێت لەسـەر تەندروستیت و لەسەر کێشـت. من بۆیە هەمیشە پێداگری لەسەر خۆراک ئەکـەم، چونکـە کاتێـک کێش ئەبێتە حاڵەتێکـی کتوپڕ کە پێویسـتی بـە ڕێکاری دەسـتبەجێی چارەسـەری ژیانپارێـزی هەیـە، گۆڕینـی خۆراکخۆریت باشـترین شـوێنە کـە ئەبێت لێیەوە دەسـت پـێ بکەین. خواردنـی ئەو ژەمانـەی کالۆریبان کەمـە و دیارتریـن کۆمەڵـە خۆراکـی چـەوری سـووتێن، خێراتریـن ڕێگایـە بۆ

گەیشتن بە زۆرترین کێش دابەزاندن.

بەهەرحاڵ، لەگەڵ ئەوەشدا خۆراکی تەندروست، باڵاترین ئامانجی بەرنامەکەی منە، بەلام ئەمەوێت ئاگاداری ئەوە بیت وەرزش و جووڵەش دیسان یەکجار گرنگە.

هەموو ئەو گۆڕانکارییانەی وەک بەشێک لە خۆراکخۆریی دکتۆر ئەنجامیان ئەدەیت، چەند قات سەرکەوتووتر ئەبێت ئەگەر جۆرێک وەرزش و جووڵە لەگەڵیدا بکەیت بە بەشێک لە ژیانی ڕۆژانەت.

هەموو پێوەرەکانی سەرکەوتنت -کێشدابەزاندن، خۆپاراستن بۆ کەمترین تووشبوون بە نەخۆشییە درێژخایەنەکان، تەمەنێکی درێژ، تەندوستییەکی باش باشی گشتگیر -کاراتر ئەبن تا چالاکیی ڕۆژانەت زیاتر بکەیت.

وەرزش کاری سەرسوڕهێنەر بۆ لاشەت ئەکات، جگە لەوەی یارمەتیت ئەدات کێشت دابەزێنیت. کەمترین مەترسیی نەخۆشییەکانی دڵ، شەکرەی جۆری دوو، فشەڵیی ئێسک و دڵتەنگیت لەسەر بێت، یارمەتیت ئەدات ماسوولکەکانت بەهێز بێت، تەندروستیی ئەندامانی لەشت باشتر ئەکات، مەزاجت هێور ئەکاتەوە و مێشکت و بیرت تیژتر ئەکات. لیستی کاریگەرییەکانی وەرزش، بێ کۆتاییە.

هەنگاوێکی تەندروستییانە

لەبەر ئەوەی کتێبەکەی من فۆکەسی لەسەر خۆراکخۆرییە، نایەم بچمە ناو وردەکاریی ڕۆتینی ڕاهێنان، ستراتیجی ئاڵۆزی چۆنێتیی ئیشکردن و چەند وەرزشێکی تایبەت یان هەڵبژاردەکانی کە پێویستە لەسەریان بڕۆیت کاتی دیزانی بەرنامەی لەشجوانی ئەکەیت.

ئەمەوێت هانت بدەم -بە پەیڕەوکردنی بەرنامەی خۆراکخۆریی دکتۆر، تۆ گۆڕانکاریی باوەڕپێنەکراو بەدی دێنیت لە چاکسازی لە تەندروستیی خۆتدا، بەلام بە زیادەڕۆییکردن، لەوانەیە ئەنجامی پێچەوانە بدات بەدەستەوە و دەستپێشکەرییەکانت کەمتر بکاتەوە. لە ڕاستیدا من نامەوێت ئەوە ڕوو بدات!

هەر ئێستا خۆت تووشی ئەوە بکەیت خۆت تاقی بکەیتەوە دەست بکەیت بە بەرنامەیەکی وەرزشی بەدڵی خۆت بە ناوی پاراستنی تەندروستیت، ئەوە پێویست نییە، من ئەمەوێت تۆ چالاک بیت، بەلام پێویست ناکات هەموو هەفتەیەک چەند کاتژمێرێک تەرخان بکەیت بچیت بۆ جیم، ڕاهێنانی ماراسۆن بکەیت، یان بەشداریی پێشبڕکێیەکی شاخەوانی بکەیت (لەگەڵ ئەوەشدا بێگومان جێی دەستخۆشییە ئەوە بکەیت ئەگەر خۆت حەزت لێیەتی).

ئامۆژگارییە وەرزشییەکەی من ئاسانە، بە لایەنی کەمەوە هەموو ڕۆژێک ماوەی نیوکاتژمێر جووڵە بە لەشت بکە و هەوڵ بدە ماوەی دانیشتن لە ڕۆژەکەدا کەمتر بکەیتەوە.

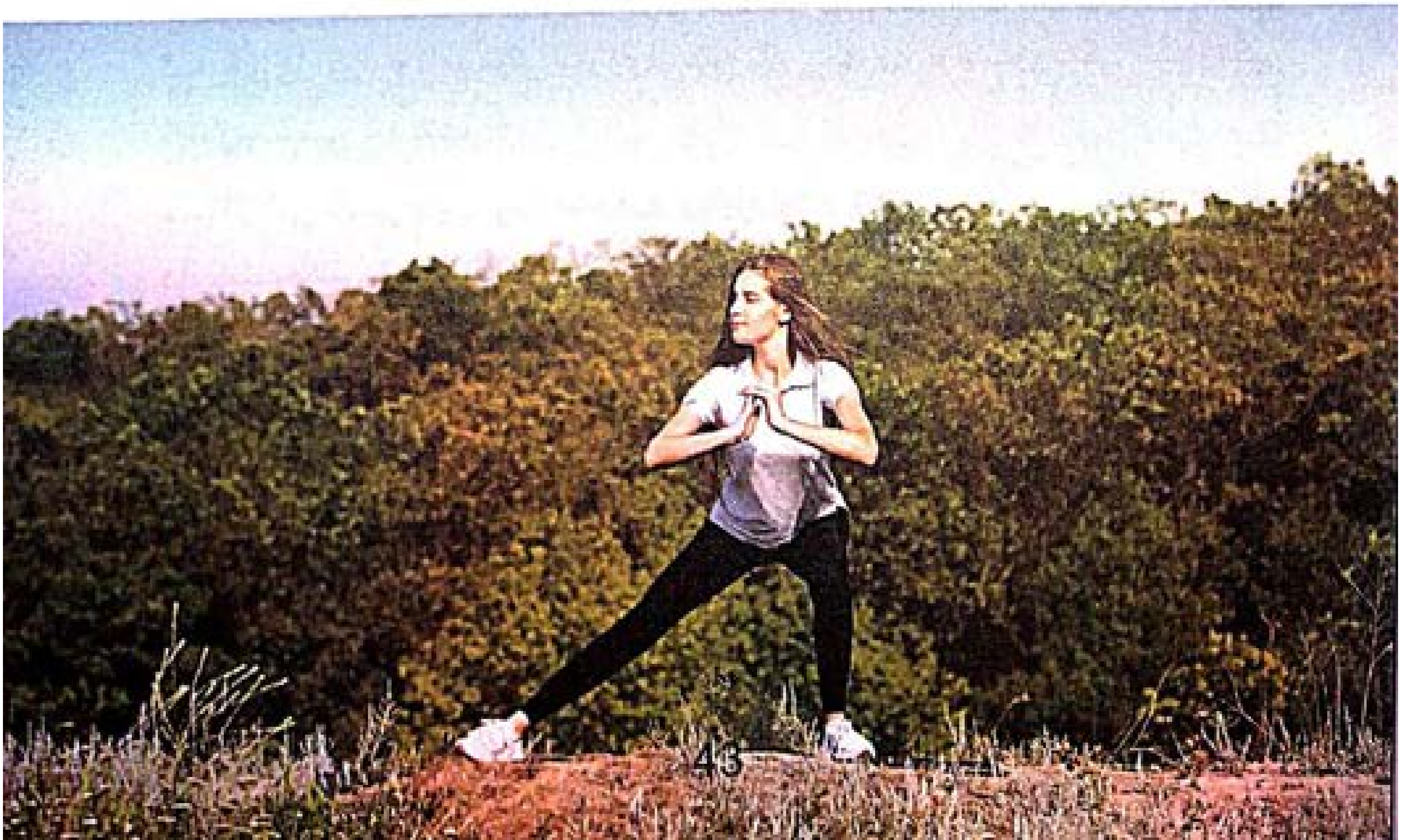
ئەو چالاکییانە هەڵبژێرە کە چێژیان لێ وەرئەگریت، ڕۆیشتن، مەلە، خولانەوە، ڕۆیشتن لەسەر ئامێری ڕێگای جوولاو (ترێدمیل) –هەر چی خۆت پێت خۆشە بیکە، مادام ڕۆژانە ماوەی نیوکاتژمێر ڕێژەی لێدانی دڵت بەرز ئەکەیتەوە. کەی ئامادە بوویت، هەوڵ بدە هەفتەی دوو یان سێ جار ڕاهێنانی هێز بکەیت (قورسایی دروستکراو، یان کێشی لەشی خۆت وەک کەرەستەی وەرزشی بەکار بهێنە).

بەڵام بۆ ئێستا کە تازە دەست پێ ئەکەیت، ڕۆژانە ماوەی نیوکاتژمێر بەپێ بڕۆ، بەسە.

ئەگەر پیشەت دانیشتنە یان قەڵەویت، مەسەلەی نیوکاتژمێر بەپێ ڕۆیشتن بێتاقەتت ناکات. باشە، قەیناکات ئەگەر ناتوانی، ڕۆژی پێنج خولەک بڕۆ ئەگەر ئەوە ئیسراحەتە بۆت، ڕۆژی پێنج خولەک بڕۆ لە هەفتەی یەکەمدا، دوایی زیادی بکە بۆ دە خولەک لە هەفتەی دووەمدا و هەروەها، لە هەفتەی شەشەمدا ئەگەیتە ئامانجی دیاریکراو کە ڕۆژی نیوکاتژمێرە.

کە ڕاهاتیت و دەستت کرد بە دابەزاندنی کێش، هەست ئەکەیت باشتر بوویت و خۆت ئەتەوێت ماوەی گەڕانت زیاتر بکەیت. هەست ئەکەیت بەهێزتر بوویت، تەندروستتر بوویت و وزە و توانات زیاترە، ئەتوانیت بەبێ هەناسەبڕکێ بە پلیکانەدا سەر بکەویت، خۆت هەست ئەکەیت توانای ئەنجامدانی چالاکی زیاترت هەیە وەک ئیشکردن لە باخچەکەت، سەما بکەیت (هەتا ئەگەر بەتەنیا لە ژوورەکەی خۆشتدا بێت)، شاخەوانی، سواری پاسکیل، گەمەکردن لەگەڵ منداڵەکانت یان نەوەکانت.

کاتێک هەموو ئەوانە ئەکەیت، ئارەزووت لێیە دەست بکەیت بە پلانی ڕاهێنانی لەشجوانی، فەرموو دەست پێ بکە. یان ئەتوانیت بەرنامەی ڕۆیشتنەکەت توندتر بکەیت: دوورتر بڕۆ، خێراتر بڕۆ، یان جارەکانی زیاتر بکە.



بەشی یەکەم

ستاتپلانی خۆراکخۆریی دکتۆر

بەرنامەی خۆراکخۆریی دکتۆر بە ستاتپلان دەست پێ ئەکات، کە تۆ ئەتوانیت لە یەکەم ژەمی داهاتووتەوە دەستی پێ بکەیت. ستاتپلان بۆیە داڕێژراوە، بۆ ئەوەی سەرەنجامی دەستبەجێت بداتێ. هەر لەو چرکەیەوە دەست ئەکەیت بە یەکەم ژەمی ستاتپلان، دەست ئەکەیت بە خواردنی ئەو ژەمانەی کە حسابی ئەوەی بۆ کراوە ئاستێکی بەرزی سووتانی چەوری و سوودێکی سەرەکیی تەندروستیی تیا بێت.

ستاتپلانی نانی بەیانی و نیوەڕۆ و ئێوارە و ژەمی سووک (سناک)؛ بەپێی هاوکێشەکانی ژەمپلانی ڕۆژانە نەخشەی تایبەتیی بۆ داڕێژراوە، بۆ ئەوەی یارمەتیی کێشدابەزینی یەکسەر بدات، ڕێژەی پرۆتین تیایدا مامناوەندە، ڕێژەیەکی زیرەکانە چەوریی ناتێر و چەوری ئۆمیگا سێی تیایە، دەوڵەمەندە بە خۆراکە ڕیشاڵییەکان و کاربۆهیدراتی بەسیت و چەوریی ناتەندروستی کەمە.

هاوکێشەکانی ژەمپلانی من، جگە لەوەش دەسەڵاتی دەستکاریکردنت ئەداتێ. هەندێکمان حەز ئەکەین بۆ نانی بەیانی زۆر بخۆین، هەندێکی تر بەپێچەوانەوە

حەز ئەکات بەیانی کەم بخوات و بۆ نانی نیوەڕۆ خۆی تێر بکات یان ئەو کاتەی نێوان نانی نیوەڕۆ و ئێوارە؛ لە برساندا سکی دێشێت. تۆ لاشەی خۆت باشتر ئەناسیت و ئەزانیت چ کاتێک تەواو برسیت ئەبێت. هاوکێشەکانی ژەمپلانی من دەستکراوەت ئەکات ئەو کاتانە هەڵبژێریت کە خۆت زۆرترین قەناعەتت پێیەتی.

بۆ نموونە: بۆ بەیانیان هاوکێشەکانی ژەمپلانی من ئەخوازێت ژەمێک بێت بە بڕێکی دیاریکراو لە خۆراکی پڕپرۆتین، وەکوو: هێلکە، ماست لەگەڵ یەک جۆر میوە، ئەگەر ئەوەندەت بەسە؛ چاکە، بەڵام ئەگەر حەزت لە نانێکی بەیانییە بەدڵی خۆت، ئازاد بە هەندێک دانەوێڵەی سارد تێکەڵی ماستەکەت بکەیت یان دەفرێک ئاردی شۆفان لێبنێ بە بەکارهێنانی لیستی هەڵبژاردە ئاسانەکانی خۆراک (دواتر دێینە سەری). بیرۆکەیەکی باشە ئەگەر هەموو خواردنە دانەوێڵەییەکانت لە سەرەتای ڕۆژدا بخۆیت -توێژینەوەکان پێشنیاری ئەوە ئەکەن ئەگەر وا بکەیت، ئەوە باشترین هەنگاوە کە دوو مەبەست ئەپێکێت، هەم کێشت کەم ئەکات و هەم وزە و توانات زیاد ئەکات، بەڵام من هیچ خۆراکێک بەسەر تۆدا ناسەپێنم لە هیچ کاتێک لە ڕۆژدا، ئەوە ئارەزووی خۆتە.

بۆ نانی نیوەڕۆ من پێشنیاری پرۆتین ئەکەم بۆ قاپە سەرەکییەکەت لەگەڵ یەک یان دوو جۆر سەوزە، ئەگەر ئەمە زۆرە بۆ ژەمی نیوەڕۆت، کێشە نییە، بەڵام ئەگەر حەز ئەکەیت تۆزێک زیاتر بخۆیت، ئازاد بە، تۆزێک زەیتی زەیتوون یان زەیتی زەڵاتە و سرکە بکە بە سەوزەکەتەوە، خزمەتی خۆیشت بکە بە پارچەیەک نانی دانەوێڵە بە توێکڵەوە، یان پەپکەیەکی برژاوی پەتاتەی شیرین بە بەکارهێنانی لیستی هەڵبژاردە ئاسانەکانی خۆراک.

کاتێک نانی ئێوارە نزیک بووەوە، هاوکێشەی ژەمپلانی من دیسان داوای پرۆتین و هەندێک سەوزە ئەکات. جگە لەوەش ئەگەر بڕیاری لیستی تایبەتی خۆت نەداوە، لیستی هەڵبژاردە ئاسانەکان بەکار بێنە، بە زیادکردنی کوپێک سووپی فاسۆلیا لەگەڵ بڕێک ئەڤۆکادۆی جنراو.

ئەگەر نیازی ژەمی سووکت هەبوو، هاوکێشەی ژەمپلانی من ئەوەیە ڕۆژی یەک جار بیخۆیت لەگەڵ هەندێ شتی تردا، بۆ نموونە: دەفرێک بلووبێری

یـان مشـتێک بـادەم یان گوڵەبـەڕۆژە، ئەشـتوانی سـێوێک بڕیار بدەیـت لەگەڵ هەندێـک سـەوزە جنرابێتـە حومس، یـان قاپێک زەڵاتـەی ئەڤۆکادۆی جنراو بە پیـاز و تەماتـە و بیبەری تیژ و بەهـارات. ئەگەر یەکێکیت ڕۆژانـە حەزت لە دوو سـناکی کەمە، کێشـە نییە، لیستی هەڵبژاردە ئاسـانەکان بەکار بێنە لەگەڵ سناکی بچووکـی دووەمدا.

کاتی خواردنی دەستەمۆ (FLEX)، تۆ ئەخاتە بەردەم بەرپرسیارێتی.

خواردنەکانی کاتی دەسـتەمۆ ، بەشـێکی گرنگی بەرنامەی خۆراکخۆریی دکتۆرە، لەبەر ئەوەی یارمەتیت ئەدات برسـێتییەکەت بەکار بێنیت بۆ نیشـانەگرتن، چونکە پاڵپشـتیی سەرکەوتنی کێشـدابەزاندن ئەکات، لەوەش گرنگتر هەڵبژاردەی زیاترت ئەداتـی کە هەندێ کات مەبەسـتی ڕاسـتەقینەی منە. من نامەوێـت کەس پێم بڵێت بەدیاریکـراوی چـی ئەخـوات و کـەی ئەیخـوات، لەو بڕوایەشـدا نیـم وا بکەیت، ئـەوە خۆراکخۆریـی بێینەما ئەوەی ئەوێـت -بەڵام خۆراکخۆریـی دکتۆر وا نییە، پلانـی خۆراکخۆریـی مـن بۆ ئەوە نییـە چەند پاوەندێـک لە کێشـت دابەزێنیت و دوای هەفتەیـەک وەک خۆتـت لێ بێتەوە، ئەیەوێـت گۆڕانکاریی ژیانپارێز بکات لە خـووە خۆراکییەکانت و کێشـت، کە چەندین سـاڵ بخایەنێت لە تەندروسـتییەکی بـاش. سـتاتپلان دیزاین کراوە بۆ ئـەوەی بگەیتە ئامانجەکانت لە چەندین ئاسـتی جیاوازەوە. من دەسـت ئەکەم بـەوەی بتبەم بەرەو کێشـدابەزاندنێکی دراماتیکی، مـن بـە خۆراکی بنەڕەتـی سـووتەمەنی ئـەدەم بە لەشـت، برسـێتیت ئەکەم بە تاجـی سـەرت و زەنگـی ئـەوە لێئـەدەم چێـژ وەربگریـت و ئاسـوودە بیت، من بەڵێنـی ئـەوەت نادەمـی هەرگیز لـە هیـچ بڕگەیەکی سـتاتپلاندا برسـیت نابێت، بـەڵام ئەتوانـم پێت بڵێم بـە پێکهاتەی سـتاتپلان لە پرۆتین و چەوری و ڕیشـاڵ و کاربۆهیدراتـی ئاڵـۆز، وات لێ ئەکەم سەرسـوڕهێنەرانە هەسـت بـە قەناعەت بکەیـت کە وا پاوەندەکانت دەسـتیان کرد بـە هەڵوەرین.

سـتاتپلان نزمتریـن ژمـارەی کالۆریـی ڕۆژانـەی هەیـە لەچـاو پلانەکانـی تری

خۆراکخۆریی دکتۆردا (بەڵام نیگەران مەبە، خەریکی کالۆری ژماردن مەبە -تەنیا ئەوەت لەسەرە سەرقاڵی هاوکێشە ئاسانەکانی بەرنامەی ژەمپلانەکەی من بیت). لەبیرت نەچێت، ئامانجی ئێمە ئەوەیە "نەزیفەکە بوەستێنین" کە کێش ئەفرێنێت، کاریگەرترین ڕێگاش بۆ وەستانی ئەوەیە بە هەردوو پێوە باز بدەیتە ناو کێشدابەزاندن.

دوای دوو هەفتە لە ستاتپلان، دەست ئەکەیت بە بووژانپلان کە نەرمتر خزمەتی ئامانجەکەت ئەکات.

+ کاتێک یەکێک لە لێواری مردنایە و لەسەر عەرەبانەیەک پاڵی پێوە ئەنێن بۆ ژووری فریاکەوتنی خێرا، تیمی پزیشکی دەستبەجێ دەست ئەکەن بە کاری خۆیان. ئەرکە سەرەکییەکەی تیمی پزیشکی لەم کاتەدا "ستات"ە،

که له وشەی لاتینیی "STATIM" وەرگیراوە بە مانای "دەستبەجێ".

ڕێنماییەکانی ستاپلان

پێش ئەوەی تایبەتمەندییەکانی هاوکێشەی ژەمپلانی ڕۆژانەی خۆمت پێ بڵێم، ئەمانە چەند ڕێنماییەکی بنچینەیی ستاپلانن:

+ لەسەر پلانەکە بمێنەرەوە، بۆ ئەوەی زۆرترین ڕێژەی کێش دابەزێنیت و خێراترین سەرئەنجامت دەست بکەوێت. چەند ئەتوانیت وەکوو خۆی شوێن بەرنامەکە بکەوە، هاوکێشەکانی ژەمپلانی ڕۆژانە جێبەجێ بکە، بۆ ئەوەی ببیتە خاوەنی مینۆی خۆت. یان دوای نموونەکەی من بکەوە، مینۆی 14 ڕۆژ ستات، بەڵکوو بۆ تۆ ئاسانتریشە ئەگەر ئەوەت پێ باشترە ژەمپلانت بۆ ئامادە کرابێت.

+ دەست بکە بە بیرکردنەوە. ئەگەر کاتت هەیە، ئێواران دابنیشە و ژەمپلانی سبەینێت دانێ، ئەوە ئاسانترین ڕێگایە کە دڵنیا بیت لەوەی خواردنێکی ڕاست لە کاتێکی ڕاستدا ئەخۆیت، پشتئەستوور ئەبیت هەموو ئەو شتانەی پێویستتە بۆ ئامادەکردنی ژەمەکان؛ لەبەر دەستدان، ئەمە ئەو شتەیە کە من زۆر دەمێکە فێرم لەسەری بڕۆم، زۆری پێناچێت تۆ ئەتوانی تەنیا لە دوو خولەکدا پلانی ژەمەکانت دابنێیت. کە ئەوەت کرد، کاتت بۆ گەڕاوەتەوە بۆ ڕۆژی دواتر، ڕاست دێیتە دەرەوە بە نەخشەیەکی ژیرانەوە.

+ ژەمبڕی خۆت دیاری بکە. بڕی ئەو خواردنانەی پێویستمانە جیاوازە، ئەوەستێتە سەر قەوارەی لەشمان، تەمەنمان و ڕێژەی چالاکییەکانمان و زۆر شتی تر. بۆ نموونە سێ یان چوار ئۆنس گۆشتی ناسک، ماسی یان پەلەوەر -کەمترین بڕ هەڵبژێرە ئەگەر باڵات کەمترە لە مەتر و نیوێک بۆ ژنان، یان مەتر و پەنجا و سێ بۆ پیاوان، ئەگەر تەمەنت هەیە و لەسەرووی پەنجاوەیت، کەم جووڵەیت (ڕۆژی لە نیوکاتژمێر کەمتر ئەجووڵێیت) بەلام زۆرترین بڕ هەڵبژێرە، ئەگەر کەڵەگەتیت، گەنجتری و چالاکیت زیاترە. لە پلانی بووژانەوە و بەردەوامبوون، کەسانی چالاک هەڵبژادەی زیاتری ژەمپلانیان هەیە.

+ خزمەتی خۆت بکە. قەبارەی خزمەت، بەڕاستی بابەتە -تۆ ئەتوانیت تەندروستترین خۆراکت لەبەر دەستدا بێت لە جیهاندا، بەلام زۆری لێ بخۆیت، هەرگیز کێشت دانابەزێ. بۆ بەدیهێنانی زۆرترین کێشدابەزاندن، بنووسی بەو قەوارە پێشنیازکراوەوە کە خزمەتت ئەکات. لە حاڵەتێکدا ژمارەیەکی زۆر پاکێجی خۆراکت لەبەر دەستدایە -بۆ نموونە: سەبەتەیەک نانی لەتکراوی گەنمت لەبەر دەستدایە کە چل تا سەد و چل کالۆری ئەبەخشێت، ئەوەستێتە سەر ئەوەی چەند ئەستوور دروست کراوە و چەند پارچەی لێ ئەخوریت- من پێشنیاری ئەوە ئەکەم کالۆرییەکانت سنووردار بێت، بۆ ئەوەی یارمەتیت بدات باشترین بڕ دیاری بکەیت بۆ خواردن.

+ دەست لە پرۆتین هەڵمەگرە. گۆشت، پەلەوەر یان ماسی، کاتێک

خواردنیـان بەسـوودە کـە قەوارەیـان بەقـەد ناولەپـی خـۆت بێت، لەبـەر ئەوە مەترسـە، ناولەپـی خۆت وەکوو پێوەر بـەکار بێنە بۆ دیاریکردنـی قەوارەیان، با ئەستوورییشـیان بەقەد ئەستووریی دەسـتەیەک وەرەقی یاریکردن بێت. فاسۆلیا و نیسـکیش بە کـوپ ئەپێورێن.

+ ئـەو خواردنەوانـە بـەکار بێنـە کـە دابەزاندنـی کێش خێراتر ئەکـەن. لـە خواردنـەوە ئەلکهولییـەکان، خواردنەوە شـیرینەکان، یان سۆدای خۆلاوازکـردن دوور بکـەوەرەوە (بـەڵام نیگـەران مەبـە لـە بووژانێـلان و تەمەنپلانـدا خواردنـەوە بەپێـی تەمەنی خۆت ئەنۆشـیت)، بەڵام لە ئێسـتادا چێژ لـەم خواردنەوانـە وەربگرە: ئـاوی خواردنەوە، قـاوە، چای سـەوز، چای ڕەش، ئـەو ئاوانـەی هەڵئەچن (فـەووار)، یان ئەو ئاوانەی بە شـێوەیەکی سروشـتی بە لیمـۆ یان قاشـی خەیـار تامـدار کراون.

+ بیکـە بـە ڕاسـت لە هەمـوو جـۆرە شـیرینییەکی دەسـتکرد و دروسـتکراوەکان بـەدوور بە، چونکـە لەوانەیە مێشـکت ڕابێنـن حەزیان لـێ بـکات، بڕێکـی کەم هەنگوین یان عەسـیری خەسـتی سـوبێر بـەکار بێنە بۆ شـیرینکردنی هەندێـک خـواردن (هەتا پـڕ کەوچکەچایـەک بۆ ڕۆژێک شـیاوە).

+ پـڕ بە لـە ئێچ تو ئۆ، ئاو ئەتوانێـت یارمەتیی خواردن بدات زیاتر هەسـت بـە تێربوون بکەیت، لەبەر ئەوە من پێشـنیار ئەکەم پەرداخێکی هەشـت ئۆنسـی ئـاو پێش هەموو ژەمێک یـان سـناکێک بخۆیتەوە (یـان لەگەڵ هـەر خواردنێک ئەگـەر حەزت لێ بێت)، دوو پەرداخ تا چـوار پەرداخی تر لە ڕۆژەکەدا بخۆیتەوە.

+ چنگـی لـێ گیر بکـە -لەگەڵ ئـەو باسـکردنە خراپـەی چەندین سـاڵ لە بڵاوکراوەکانـدا کـراوە (دواتر لـە کتێبەکەدا بەدرێژی باسـی ئەکەیـن)، خواردنی هێلکـە لە ڕاسـتیدا سـەرچاوەیەکی نایابی پرۆتیـن و پێکهاتـەی خۆراکییە ئەگەر بەزیادەڕۆییەوە نەخورێت. ئاسـاییە لە هەفتەیەکـدا هەتا حەوت هێلکە بەتەواوەتی بخۆیت (یان هـەفتەی سـێ هێلکە، ئەگەر شـەکرە و نەخۆشـیی دڵت هەیە)، زەینی

زەیتـوون بـەکار بێنە بۆ شـلەقاندن یان سـوورکردنەوەی هێلکە.

+ لەگـەڵ کەمچەوریـی شـیرەمەنیدا بـە. بۆچوونـی تەقلیـدی ئەڵێـت هەڵبژاردنـی ماسـت و شـیری کەمچـەوری یان بێچەوری، باشـترە لـە بابەتە پڕ چەورییـەکان. ئـەم لێکدانەوەیـە لـەم دواییانـەدا زۆر بەرپـەرچ دراوەتەوە.

بەڵام بەڵگە سـەلماندوویەتی بەو جۆرە سەیرکردنی شیرەمەنیی پڕچەوری، نزیکە لـە بێشـاوەزی. ئێمە دواتر لە کتێبەکەدا بەدرێژی باسـی ئەم بابەتـە ئەکەین، بەڵام بۆ ئێسـتا من پێشـنیار ئەکەم بیبەسـترێیتەوە بە ماست و شـیری کەمچەورییەوە بۆ ئەوەی کالۆرییەکانـت بەکەمی بمێننەوە.

تیژەمەنییـەکان خراپ نین. گژوگیا و تیژەمەنیی تەندروسـتی تەڕ یان وشـککراوە بـەکار بێنـە، بۆ ئەوەی خۆراکەکانـت چالاکتر بکەن: زەردەچـەوە، کاری، ڕێحانە، بەهـارات، سـیر، بیبەری سـووری وشـککراو، بیبـەری ڕەش، بیبەری سـووری هـاڕاو، چەند ناوێکـی کەمی تریش.

ژەم مەبوێـرە، باشـترە ژەمـەکان نەبوێرێـت، بەتایبەتـی ژەمـی بەیانیـان. ئـەو کەسـانەی ژەمـەکان ئەبوێـرن، عادەتـەن کاتەکانـی دواتـر زۆرتـر ئەخـۆن.

چاوت لەسـەر ئـەو میوانە بێت کە چەوری ئەسـووتێنن. من ڕاتئەسـپێرم ڕۆژانە دوو میوە بخۆیت وەکوو بەشـێک لە سـتاتپلان. لە ماوەی سـتاتپلاندا؛ سـێوێکی قەبـارە مامناوەنـد، کوپێـک لە بێریی تەڕ یان بەسـتوو، سـندی یـان میوەیەکی هاوشـێوەی، یەکێکیان هەڵبژێرە. ئەمانە ڕیشـاڵیان زۆرە و شـەکریان کەمە، بۆیە باشـترن بۆ چەوری سـووتاندن. تۆ لـە بووژانپلان و تەمەنپلانـدا میوەی زیاترت هەیـە بـۆ هەڵبـژاردن، بەڵام بۆ ئێسـتا خۆت سـنووردار بکـە لەنێوان ئـەم میوە چەوری سووتێنانەدا.

دەسـت مەپارێـزە. هەندێ سـەوزەی دیاریکراو هەیـە ئەوەنـدە کالۆرییان کەمە مـن نـاوم نـاون سـەوزەی هـەر کاتێـک ویسـتت. ئەوانـە بەشـێکی گرنگـن لە هاوکێشـەکانی پلانـی نانـی نیوەڕۆ و نانـی ئێوارە و سـناک، ئەشـتوانی لەگەڵ نانـی بەیانیشـدا بیانخۆیت، یـان بە درێژیـی ڕۆژ وەک سـناکی بێبەرنامە بەکاڵی بیانخۆیت، ئەتوانی سـەوزەکانی "هەر کاتێک ویسـتت"ی من بکەیت بە شـۆربا یان

زەلاتەیەکی سـەرپێیی هەر کاتێک ئەتەوێت. لـە لاپەڕەکانی دواتری خۆراکخۆریی دکتـۆردا، لە بابەتـی ڕێنماییەکانی ئامادەکردنی ژەمەکانـی خۆراکخۆریی دکتۆردا فێـر ئەبیت چۆن دروسـت ئەکرێن.

خۆت ئامادە بکە بۆ سـەرئەنجامی خێرا. لەم کاتەدا لەسـەر بەرنامەی سـتاتپلانی چواردە ڕۆژی بەردەوام بە، دواتر ئەچیتە سـەر بەرنامەی بووژانپلان.

سەر بکەوە، بگەشێرەوە و بخۆ!

یـەک ملیـۆن جـار بیسـتووتە: نانی بەیانـی گرنگترین ژەمـی ڕۆژە، بـەڵام ئایـا ڕاسـتە؟ لەجیاتیـی ئـەوەی بەیانـی زوو تانکییەکـەت پڕ بکەیـت، کێشـت زیاتـر دانابەزێـت ئەگـەر ئەم ژەمـە واز لـێ بێنیت؟

ئەمـە مەسـەلەکەیە: نانـی بەیانی بەڕاسـتی گرنگە، ئەگـەر وازی لێ بێنیـت، بەڕاسـتی کێشـت زیاد ئـەکات لەجیاتیـی ئەوەی کـەم بکات. زۆر لـە لێکۆڵینـەوەکان ئەمەیـان سـەلماندووە، لـە ناویانـدا ئـەو لێکۆڵینەوەیـەی سـاڵی 2012لـە گۆڤـاری "Obesity" بـڵاو کرایـەوە.

لـەو توێژینـەوەدا پەنجـا ئافرەتی کێش زیـاد؛ هەڕەمەکییانـە دابەش کران بەسـەر یەکێک لە دوو گرووپـی: خواردنێکی زۆری نانی بەیانی و خواردنێکـی زۆری نانی ئێوارەدا.

هـەردوو گرووپەکـە ڕۆژانـە بایـی 1400 کالۆریـی خوادنیـان پـێ ئـەدرا، بـەڵام وەکوو لـە ناوەکانیانەوە دیارە کاتەکانیـان جیاواز بوو، گرووپـی نانی بەیانییە قورسـەکە، بۆ نانی بەیانـی بایی 700 کالۆری و نانـی نیوەڕۆ 500 کالـۆری و نانی ئێوارە 200 کالۆری خواردنیان پـێ ئـەدرا، گرووپـی نانـی ئێـوارە قورسـەکە هەمـان خۆراکیان پێ ئـەدرا، بـەڵام خـۆراک و کالۆرییەکانـی نانـی بەیانی و نانـی ئێوارە جێگۆڕکێیان پـێ کرابوو.

ژنەکانی هەردوو گرووپەکە بەشێک لە کێشیان دابەزی، بەڵام گرووپی نانی بەیانییە زۆرەکە بە تێکڕا نزیکەی نۆزدە پاوەند لە کێشیان دابەزی لە ماوەی توێژینەوەکەدا کە دوانزە هەفتە بوو، لە هەمان کاتدا گرووپی نانی ئێوارە زۆرەکە هەشت پاوەند لە کێشیان دابەزی.

لێکۆڵینەوەیەکی تر کە ساڵی 2013 لە گۆڤاری "Circulation" بڵاو کرایەوە، دەریخست ئەو پیاوانەی بەردەوام ژەمی بەیانیان بواردووە، ڕێژەی 27% ئەگەری تووشبوون و مردنیان بە نەخۆشیی جەڵتە و خوێنبەری تاجی زیاترە لەوانەی کە ژەمی بەیانیان خواردووە، جگە لەوەش ئەوانەی نانی بەیانیان نەخواردووە، لە درەنگانی ڕۆژدا زۆر برسییان بووە و شەوانیش خواردنیان زۆر خواردووە.

توێژینەوەی تر سەلماندوویانە ئەوانەی نانی بەیانی ناخۆن، مەترسیی بەرزبوونەوەی شەکریان زیاترە.

بۆچی پەیوەندی هەیە لەنێوان خواردنی نانی بەیانی و نەخۆشییەکانی دڵدا؟

توێژینەوەکان لەو بڕوایەدان خواردنی نانی بەیانی؛ خولەکانی میتابۆلیزم لە بەیانیان زوودا زیاتر ئەکات، ئەوەش ڕێگا خۆش ئەکات بۆ ئەوەی بە درێژیی ڕۆژەکە کالۆریی زیاتر بسووتێنێت. وازهێنان لە ژەمی بەیانیان، ئەبێتە هۆی قەڵەوی و فشاری خوێن، بەرزبوونەوەی کۆلیسترۆڵ و شەکرە. کەواتە با دەنگم لە گوێتدا بزرنگێتەوە کاتێک بیر لەوە ئەکەیتەوە واز لە نانخواردنی بەیانیان بێنیت (یان دایکتت لەبیر بێت کە پێت ئەڵێ): نانی بەیانی ژەمێکی گرنگی نانی ڕۆژانەیە.

هاوكێشەكانی ستاتپلان

ئـەم ژەمپلان هاوكێشـانە بـەكار بێنە، بۆ ئـەوەی مینـۆی ڕۆژانەی خۆت دروسـت بكەیت:

نانی بەیانیی ستات

یەک پرۆتینی نانی بەیانی + یەک ستات میوە

نانی نیوەڕۆی ستات

یەک پرۆتینی دەفری سـەرەكی + دوو یان زیاتر سـەوزەكانی هەر كاتێک ویستت.

نانی ئێوارەی ستات

یـەک پرۆتینی دەفری سـەرەكی + دوو یان زیاتر سـەوزەكانی هەر كاتێک ویستت.

سناكی ستات

یەک پرۆتینی سـناک + یەک میوەی سـناک + یەک یان زیاتر سـەوزەكانی هەر كاتێک ویستت.

خواردنی كاتی - دەستەمۆی ڕۆژانە

هەمـوو ڕۆژێک سـەرباری "كاتی ژەمەكان، یان سـناک، یـان هەر كاتێک خـۆت پێت خۆشـە"، چێژ لـەم خواردنانە ببینە:

+ یەک چەوریی تەندروست
+ یەک دانەوێڵە
+ یەک سەوزەی چڕی بەرز

لیستی خۆراکەکانی ستات

پڕۆتینی نانی بەیانی

+ یەک هێلکەی قەوارە مامناوەند

+ سێ سپێنەی هێلکە (خۆت جیای بکەرەوە، یان بەئامادەکراوی لە پاکەتدا لە بازاڕەکان بیکڕە)

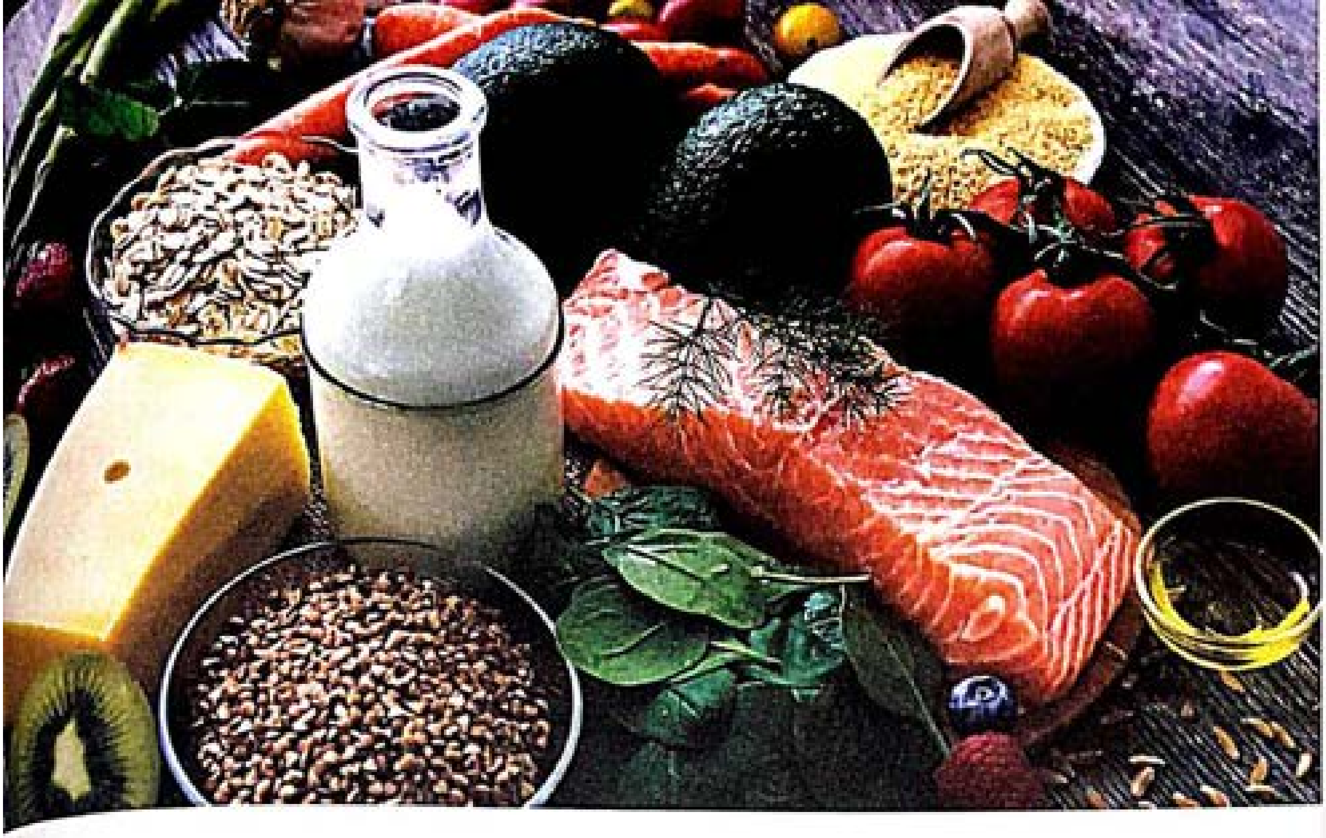
+ یەک کەوچکی چێشت ڕۆنی گوێز

+ یەک کوپ ماستی ئاسایی (کەم چەوری، ئاسایی یان یۆنانی)

+ یەک کوپ شیر (سروشتی یان سۆیا، کەم چەوری)

+ مشتێک (نیوئۆنس) چەرەس (بادەم، گوێز، فولی سوودانی (عەلیبابا)، کاکڵە گوێز یان پستە... تاد)

+ نیوەی هەر دووانێک لە پڕۆتینی نانی بەیانی -بۆ نموونە: نیوکوپ ماست لەگەڵ نیو مشت چەرەس



میوەکانی ستات

+ یەک سێوی قەبارە مامناوەند

+ یەک سندیی قەبارە مامناوەند

+ یەک کوپ بێرییەکان (تووترک، شلیک، بلووبێری، بلاکبێری)

پڕۆتینی سناک

+ مشتێک (نیوئۆنس) چەرەس (بادەم، گوێز، عەلیبابا، گوێزی کاکلە یان پستە... تاد)

+ مشتێک (نیوئۆنس) تۆوەکانی تررووکاندن (دەنکەکوولەکە، گولەبەڕۆژە... تاد)

+ یەک هێلکە یان سێ سپێنە

+ یەک کەوچکی چێشت ڕۆنی گوێز

+ یەک کەوچکی چێشت حومس

+ یەک کوپ ماستی ئاسایی (کەم چەوری، ئاسایی یان یۆنانی)

+ یەک کوپ شیر (سروشتی یان سۆیا، کەم چەوری)

+ یـەک ئۆنس پەنیری ڕەق (شـیدار، سـویس، مۆزاریللا، پارمیسـان)، یان پەنیری فیتا

+ نیوکوپ پەنیری لادێ یان ڕیکۆتتا

+ نیـوەی هـەر دووانێـک لـە پرۆتینی سـناک –بـۆ نموونـە: یەک کەوچکـی چێشـت حومـس لەگـەڵ نیوکەوچـک ڕۆنـی گوێز

پرۆتینی دەفری سەرەکی

+ ماسـی یـان دەڵەمـەی نـاو گوێچکەماسـی (مەحار) (سـێ تا چوار ئۆنس)

+ پەلـەوەر –سـنگی مریشـک، سـنگی قـەل، بەشـە ناسـکەکانی تـری مریشـک و قـەل بـێ چـەوری (سـێ تـا چـوار ئۆنـس)

+ گۆشـتی ناسـکی تازە، گۆشـتی ناسـکی تازەی وڵاخ، گۆشـتی ناسکی تـازەی مانـگا بـێ چـەوری، گۆشـتی گامێـش، گۆشـتی تـازەی گامێش بێ چـەوری، بـەرخ یـان ئاژەڵـی کێوی (سـێ تا چـوار ئۆنس)

+ تێمپە، شفتەی فاسۆلیا بێرگەر (سێ تا چوار ئۆنس)

+ توفو (سێ لەسەر چواری کوپێک یان شەش ئۆنس)

+ دانوولـەی کـوڵاو (فاسـۆلیای ڕەش، نـۆک، فاسـۆلیای سـپی، فاسـۆلیای خڕ، فاسـۆلیای بەڵەک، سـۆیا)، بەزالیای وشـک یان نیسـک (نیو تا سـێ لەسەر چوار کوپ)

+ سـووپ بـە پاقلەمەنـی -نیسـک (دواتر کەرەسـتەکانی نیسـکێنە باس ئەکەیـن)، سـووپی فاسـۆلیا، بەزالیـای لەتکە -هەتـا دوو کوپ

+ دوو پرۆتینـی نانـی بەیانی (بۆ نموونە: کوپێک ماسـتی ئاسـایی لەگەڵ مشتێک چەرەس)

+ دوو پرۆتینی سناک (بۆ نموونە: یەک ئۆنس پەنیری ڕەق لەگەڵ مشتێک چەرەس)

+ یەک پرۆتینی نانی بەیانی لەگەڵ یەک پرۆتینی سناک (بۆ نموونە: کوپێک ماست لەگەڵ مشتێک تووەکانی ترووکاندن)

+ یەک پرۆتینی نانی بەیانی لەگەڵ نیوپرۆتینی دەفری سەرەکی (بۆ نموونە: یەک هێلکە لەگەڵ کوپێک سووپی فاسۆلیا)

+ یەک پرۆتینی سناک لەگەڵ نیوپرۆتینی دەفری سەرەکی (بۆ نموونە: یەک کەوچکی چێشت حومس و دوو ئۆنس سنگی مریشک)

+ نیوەی هەر دوو دانەیەک لە پرۆتینی دەفری سەرەکی (بۆ نموونە: دوو ئۆنس گۆشت و چارەکەکوپێک فاسۆلیای کوڵاو)

سەوزەکانی "هەر کاتێک ویستت"

(ئەو قەبارەیەی لەبارە بۆ سوودگەیاندن: یەک کوپ سەوزەی گەڵاداری کاڵ،

یـان نیوکوپ هـەر سـەوزەیەکی تر بێت.)

+ سـووپی سـەوزەی هەر کاتێک ویسـتت (لـە لاپەڕەکانـی داهاتوودا ئەیبینیت)

+ زەڵاتـەی سـەوزەی ئاسـایی هەر کاتێک ویسـتت (لـە لاپەڕەکانی داهاتـوودا ئەیبینیت)

+ سەڵسەی هەر کاتێک ویستت (لە لاپەڕەکانی داهاتوودا ئەیبینیت)

+ سەرگوڵی وێنجە + ڕووەکی هلیۆن + بەری خەرشوف+ سەرچڵی خەیزەران+ خەرشوف + چەوەندەر+ بیبەری خڕ

(سەوز، سوور، پرتەقاڵی، زەرد)

+ برۆکلـی + گوڵـی برۆکلـی + کەلـەرم + گێـزەر + قەرنابیـت + کـەرەوز + هەمـوو جۆرەکانـی بیبـەری تیـژ + تەرەتیـزە

+ کاهوو، هەموو جۆرەکانی + خەیار + باینجان + سیر

+ گەڵامێـو+ لۆبیـا + سـەوزە گەڵا پانـەکان (بە گەڵای توور و شـێلم و چەوەندەر و کەلەرمیشـەوە)

+ گژوگیـای دەریایـی هەمـوو ئەوانـەی ئەخورێـن + کـەوەر + میسـولەن + قارچـک + گـەڵای خەرتەلـە

+ پیـاز + بامـیـ + مەعدەنووس + پەلکی بەزالیا + کوولەکەی زەرد + توور

+ کەلەرمـی مـۆر + کرۆکـی کاهوو + زەڵاتـەی تەماتە و پیاز و سـیر و سـەوزەکانی تری هەر کاتێک ویسـتت + تەڕەپیاز + سپێناخ + کوولەکـەزەردەی پاییزە + تەماتە

+ دۆشـاوی تەماتە + شـەربەتی سـەوزە + کووزەڵە + کوولەکەی سـەوزی تۆخ یان بەڵەک

سەوزە چڕی بەرزەکان

ئەو قەبارەیەی لەبارە بۆ سوودگەیاندن: نیوکوپی کولاو

+ گەنمەشامی

+ فاسۆلیای سپی

+ بەزالیای سەوز

+ پەتاتەی شیرین

+ کەستەنا

+ زەیتی زەیتوون (یەک کەوچکی چێشت)

+ زەیتە تەندروستەکانی تر (زەیتی کونجی، زەیتی سۆیا، زەیتی کەتان، زەیتی مێوژ)

+ زەیتوونەکان (هەشت دەنکی ڕەش یان دەی سەوز، قەوارە مامناوەند)

+ زەلاتەی زەیت و سرکە و بەهارات (کەوچک و نیوێکی کەوچکی چێشت)

+ ئەڤۆکادۆ (نیوەیەک یان یەک لەسەر سێی دانەیەکی قەوارە مامناوەند)

+ زەلاتەی ئەڤۆکادۆی جنراو لەگەل پیاز و تەماتە و بیبەری توون و بەهارات (چارەکەکوپێک)، ئەتوانی لە ماڵەوە دروستی بکەیت، یان بە پاکەت بیکڕیت بە ناوی (گواکامۆل -لە کۆتایی ئەم کتێبەدا باسی دروستکردنی ئەکرێت)

+ مشتێک (نیوئۆنس) چەرەس (بادەم، گوێز، عەلیبابا، پستە... تاد)

+ مشتێک (نیوئۆنس) تۆوەکان بۆ کرتاندن (دەنکە کوولەکە، گوڵەبەڕۆژە)

+ زەیتی هەر کام لە توێکڵ ڕەقەکان (یەک کەوچکی چێشت)

+ دانەوێڵە بە توێکڵەوە (نەبێژراوە)

+ نانی گەنم بە کەپەکەوە (یەک پارچە -زیاتر نەبێت لە سەد کالۆری)

+ کولێـرەی ئینگلیزیـی گەنم بە کەپەکەوە (یەک کولێـرەی تەواو -زیاتر نەبێت لە سـەد کالۆری)

+ ئـاردی شـۆفان -شـیرین نەکرابێـت (نیوکـوپ بەکولاوی یـان یەک ئۆنس بەوشـکی)

پرسیار: من حەز ئەکەم خواردنێکی نانی بەیانی بەدڵی خۆم بخۆم، ئایا ئەتوانم پرۆتینێکی تری زیادە بخەمە سەر ژەمی بەیانیم؟

وەڵام: بێگومان ئەتوانیت، سـەنگ و سـووککردن، ناونیشـانی گەمەی خۆراکخۆریـی دکتۆرە. فەرموو، دوو پرۆتینی نانـی بەیانی هەڵبژێرە، یـان پرۆتینێکـی سـناک دیـاری بکـە لەگەڵیـدا بیخۆیت. بـۆ نموونە: ئەتوانیـت لەگەڵ ماسـتدا چـەرەس بخۆیت، یـان پەنیـر تێکەڵی هێلکە شـڵەقاوەکەت بکەیت.

بـەڵام بـۆ ئـەوەی پرۆتینـی ڕۆژانـە و کالۆرییەکانت بە هاوسـەنگی و کاریگـەری بێڵیتـەوە، ئەو قەبارەیـەی لەبارە بۆ سـوودگەیاندن بۆ پرۆتینـی نانی نیوەڕۆت یان ئێوارەت؛ بکە بـە نیو ئەوەندە. بەو جۆرە ئاسـتی بەرزی کالۆریی نانی بەیانیت کار ناکاتە سـەر خاوکردنەوەی کێش دابەزینت.

بارودۆخی سۆیا

زانـاکان لـە مـاوەی بیسـت سـاڵی ڕابردوودا یـان ئـەو نزیکانە، دێـن و دەچن دەربـارەی خۆراکـی سـۆیا، دوای ژمارەیـەک لێکۆڵینـەوەی ناوخۆیـی ئەرێنـی، وەسـفی سـۆیایان کـرد وەکـوو خۆراکێکـی موعجیـزە کـە توانایەکـی بەهێزی هەیـە بۆ بەرگـری لـە کۆمەڵێـک نەخۆشـی و هۆکارەکانـی. بـۆ نموونـە: ئەو "فایتـۆ ئیسـترۆجین"ە ڕووەکییـەی لە سـۆیادا هەیە، کاریگەرە لـە کەمکردنەوەی

گەرمەتای کاتی کۆتاییهاتنی سووڕی مانگانە و مەترسیی نەخۆشییەکانی دڵ و چەند جۆرێک شێرپەنجە کەم ئەکاتەوە.

توێژینەوەکانی دواتر ڕایانگەیاند گومانی ئەوە هەیە ئایا بەڕاستی سۆیا ئەو کاریگەرییانەی هەیە وەک لە سەرەتاوە ئەبینرێت و ئایا نەرێنی نییە بۆ هەندێک کەس، وەکوو ئەو ژنانەی هۆرمۆنی پۆزەتیڤی شێرپەنجەی مەمکیان هەیە؟ تا ئەو کاتەی ئێمە شتی تازەترمان لەو بارەیەوە دەست ئەکەوێت، ئامۆژگاریی من ئەوەیە پەیڕەوی ئامۆژگارییەکانی دکتۆرەکەت بکە دەربارەی خۆراکی سۆیا. ئەگەر بەپێی ڕێنمایی دکتۆرەکەت هۆکارێک هەیە ئەبێ لێی دوور بکەویتەوە؛ وازی لێ بێنە، منیش ڕام لەگەڵ ئەوە. ئەگەرنا ئامۆژگاریی من ئەوەیە سۆیا بخۆ، بەڵام بەمیانڕەوی.

پرسیار: بۆچی لە خۆراکخۆریی دکتۆردا، سندی پێشنیار کراوە بۆ نانی بەیانی؟

وەڵام: لێکۆڵینەوەکان پێشنیار ئەکەن سندی کاریگەرییەکی ئەرێنیی هەیە لەسەر شەکرەی خوێن، ئاستی ئەنسولین، کێش دابەزین، لەوە ئەچێت دابەزینی فشاری خوێنیش، کۆمەڵێک پێکهاتەی تەندروستیی تیایە وەکوو ڤیتامین سی، دژەژەهرەکان کە هۆکاری بەرگریکردنن لە ژمارەیەک نەخۆشی. سندی تەنیا یەک خراپەی هەیە، ئەوەیە ڕێگری لە ئەرکی هەندێک دەرمانی تایبەت ئەکات، وەکوو: بینزۆدیازیپین، ستاتین، ئەنتی هستامینەکان، دەرمانی قورحە و هەندێ دەرمانی تر.

ئەگەر تۆ یەکێکیت لەسەر ئەم دەرمانانەیت یان هەریەکێکیان، ئەوا ڕاوێژ بە دکتۆرەکەت بکە پێش ئەوەی سندی بکەیت بە بەشێکی بەردەوام لە خۆراکخۆریت. ئەگەر دکتۆرەکەت سندیی لێ قەدەغە کردیت، ئەتوانیت لەجیاتیی ئەوە پرتەقاڵێکی قەوارە مامناوەند بخۆیت.

مینوی ڕۆژانەی ستاتپلانی چواردە ڕۆژی

لە ستاتپلاندا تۆ ئەتوانیت مینوی خۆت هەڵبژێریت بە بەکارهێنانی هاوکێشەکانی ژەمپلانی ڕۆژانەی من، یان ئەگەر حەز ئەکەیت ئەتوانی مینوی چواردە ڕۆژەکە پەیرەو بکەیت کە لەبەر دەستتدایە. ئەگەر ئەوەت پێ باش بوو، ئەم خاڵانەت لەبیر نەچێت:

مینوی هەموو ڕۆژێک، خواردنی کاتی دەستەمۆی تیایە: یەک دانەوێڵە ڕووت، یەک چەوریی تەندروست، لەگەڵ یەک سەوزەی چڕی بەرز.

ئەم مینویە بە ستایلی تەقلیدیی سێ ژەمە، نانی بەیانی، نانی نیوەڕۆ، نانی ئێوارە دانراوە، لەگەڵ سووپ و زەڵاتە بۆ نانی نیوەڕۆ و موقەبیلاتی دەفری سەرەکیی نانی ئێوارە. بەڵام ئەگەر ئەتەوێت جێگۆڕکێیان پێ بکەیت، یەکسەر بچۆرە سەر نانی نیوەڕۆ و نانی ئێوارەی ستاتپلان و لەسەر هەمان هاوکێشەکانی ژەمپلانی ئەو دوو ژەمە بڕۆ کە لە ستاتپلاندایە.

دا: دانەوێڵە بە توێکڵەوەی خواردنی کاتی دەستەمۆ (ڕۆژی یەک دانە)

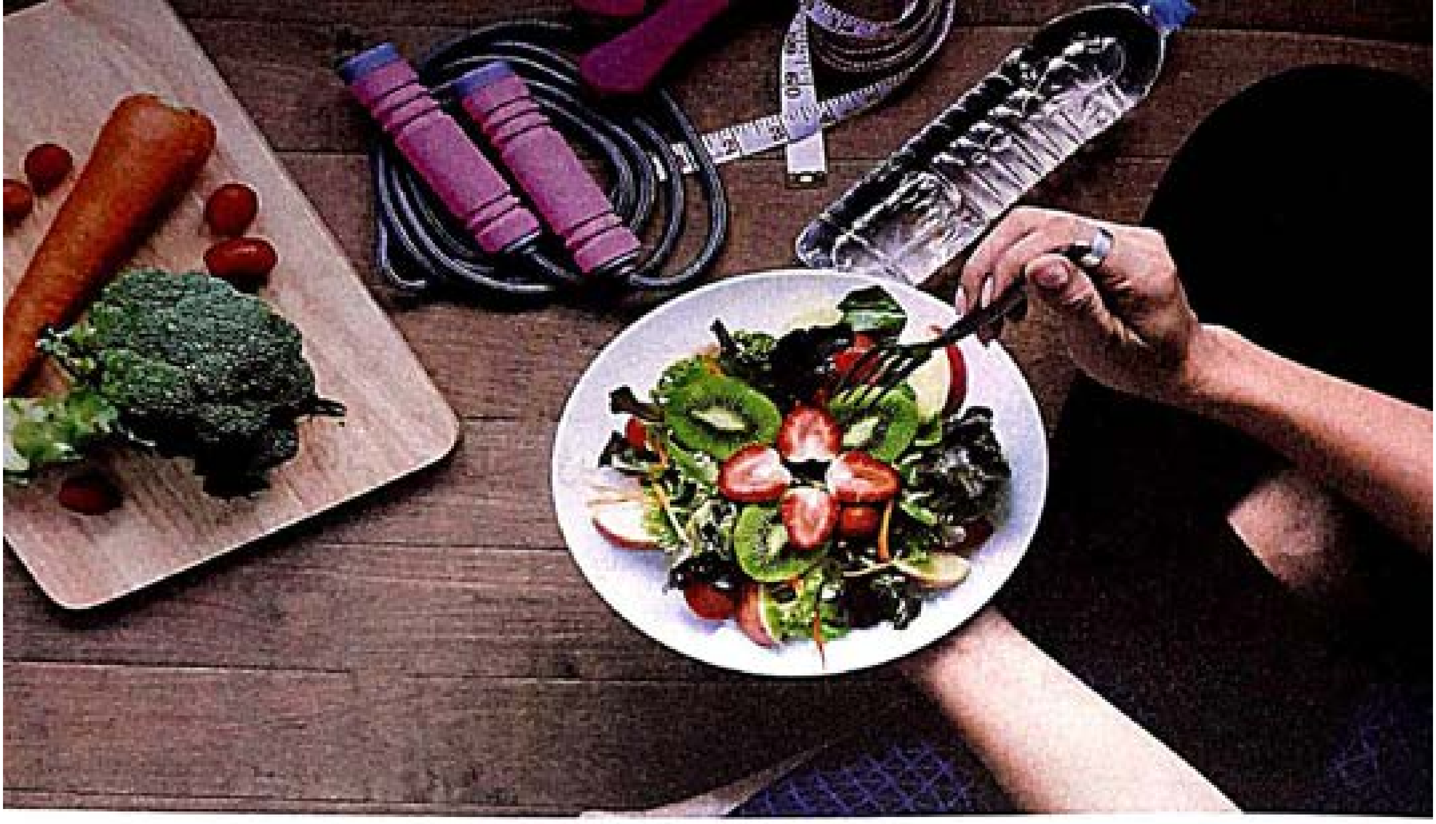
چەو: چەوریی تەندروستی خواردنی کاتی دەستەمۆ (ڕۆژی یەک دانە)

سەو: سەوزەی چڕی بەرزی خواردنی کاتی دەستەمۆ (ڕۆژی یەک دانە)

	نانی بەیانی	نانی نیوەڕۆ	ژەمی سووک	نانی ئێوارە
	یەک پرۆتینی نانی بەیانی + یەک ستات میوە	یەک پرۆتینی دەفری سەرەکی + دوو یان زیاتر سەوزەی هەر کاتێک ویستت	یەک پرۆتینی سناک + یەک ستات میوە + یەک یان زیاتر سەوزەی هەر کاتێک ویستت	یەک پرۆتینی دەفری سەرەکی + دوو یان زیاتر سەوزەی هەر کاتێک ویستت
ڕۆژی 1	یەک سندی (بە شێوەی دەریای سپیی ناوەڕاست*)	یەک کوپ (سووپی سەوزەی هەر کاتێک ویستت*) سەندویچێکی سنگی مریشک بەتوێکراوی و لە پارچەیەک سەموونی دانەوێڵە بە توێکڵەوە لەگەڵ کاهوو و تەماتەی قاشکراودا.	مشتێک بادەم، یەک کوپ بلووبێری لەگەڵ گێزەری جنراو	(ڕۆبیانی سوورەوەکراو*)، نیوکوپ ئاو، کەستەنا، یەک کوپ بڕۆکۆلی تۆزێک سرکەی بە سەردا کرابێت.
ڕۆژی 2	یەک کوپ شلیک، یەک کوپ ماست، نیوکوپ شۆفان	(زەڵاتەی یۆنانی بە نیسک*)	مشتێک دەنکە کولەکە، یەک سێو، یەک کوپ (سووپی هەر کاتێک ویستت*)	پارچەیەک گۆشت بە بەهاراتەوە، نیوکوپ زەنجەبیلی هەڵشێلراو بە گۆشت و بەهاراتەوە پەتاتەی کوڵاوی هەڵشێلراو (قەرنابیتی هەڵشێلراو بە سیر و ڕۆزمارییەوە*)
ڕۆژی 3	یەک سێو، یەک کوپ دانەوێڵە بە توێکڵەوەی ساردی کوڵاو، لەگەڵ یەک کوپ شیر	(زەڵاتەی لەب لەبی لەگەڵ زەڵاتەی زەیت و سرکە و بەهارات*)	یەک کوپ شلیک، کوپێک پەنیری لادێ، خەیاری جنراو	(سەلمون بە شوێت*)، نیوکوپ گەنمەشامی، سپێناخی سوورەوەکراو لەگەڵ بیبەری سوور

	نانی بەیانی	نانی نیوەڕۆ	ژەمی سووک	نانی ئێوارە
ڕۆژی 4	یەک سندی، یەک هێلکەی زۆر کوڵاو	بێرگەرێکی گۆشتی گامێش بە کاهوو، تەماتەی قاشکراو، پیازی جنراو، ترشی، نیوئەڤۆکادۆی جنراو، کولێرەیەکی ئینگلیزی، دانەوێڵە بە توێکڵەوە (یەک کوپ سووپی سەوزەی هەر کاتێک پێویستتە*)	یەک سێو، یەک ئۆنس پەنیری شیدار، بیبەری سووری قاشکراو	پارچەیەک سنگی مریشکی برژاو، نیوکوپ پەتاتەی شیرینی هەڵشێلراو، زەڵاتەی سەوزە، گێلاس، تەماتە، خەیار، بیبەری سەوز
ڕۆژی 5	یەک کوپ بێری (هێلکەوڕۆن بە سپیناخ*)	(زەڵاتەی سیزەر بە ڕۆبیانەوە بە سیر و پارچەنانی سوورەوەکراو لەگەڵ زەڵاتەی سەوزە بە زەیت و سرکە و بەهارات*)	سێوێکی جنراو لەگەڵ کەوچکێکی چێشت زەیتی یەکێک لە توێکڵ ڕەقەکان، لاسکی کەرەوز	(شۆربای گۆشتی مانگا، نیوکوپ بەزالیا*)
ڕۆژی 6	یەک سێو، نیوکوپ شۆربای شۆفان بە ئاو، مشتێک "نیوئۆنس چەرەس"	شۆربای فاسۆلیا بە گۆشتی مانگا و سەوزەوە لەگەڵ گێزەری جنراو، چارەکەکوپێک دانەوێڵەی ئەکرێت بە سەردا	بێریی هەڵقلیقاو لەگەڵ خەیاری جنراو	(کەبابی سکالوپ*)، فاسۆلیای سەوز
ڕۆژی 7	یەک سندی (هێلکەوڕۆن بە قارچک*)، پارچە نانی دانەوێڵە بە توێکڵەوە (ئاردی بۆر - نەبێژراوە)	(زەڵاتەی بۆریتۆ بە فاسۆلیا و سەوزە*) لەگەڵ (زەڵاتەی سەوزە و زەیت و سرکە و بەهارات*)	یەک کوپ تووترک، یەک کوپ ماست، بیبەری زەردی جنراو	(پیتزای موشەکەل*)، زەڵاتەی سەوزەی هەر کاتێک (سەوزە، گێلاس، تەماتە، خەیار، بیبەری سەوزی جنراو) (دەنکی فاسۆلیای سەوز بێ توێکڵ*)

	نانی بەیانی	نانی نیوەڕۆ	ژەمی سووک	نانی ئێوارە
ڕۆژی 8	(شەربەتی شلیک*) نیوکوپ شۆفان بە ئاو ئامادە کرابێت	(زەڵاتەی یۆنانی بە نیسک*) لەگەڵ (یەک کوپ زەڵاتەی سەوزەی هەر کاتێک ویستت*)	یەک سێو، سەوزە بە کاڵی جنرابێتە دوو کەوچکی چێشت حومس و چارەکەکوپێک گواکامۆل*	(گۆشتی مریشکی جنراوی سوورەوەکراو*) نیوکوپ برنجی ئاوی
ڕۆژی 9	یەک سندی، پارچەیەک نانی دانەوێلە بە توێکڵەوە بە کەوچکێکی چێشت زەیتی بادەم چەور کرابێت	(زەڵاتەی توسکان -فاسۆلیا و سەوزە و پیاز و گێزەری جنراو- دواتر لەگەڵ زەڵاتەی سەوزە بە زەیت و سرکە و بەهارات*)	یەک کوپ (توترک یان شاتوو یان تووی ڕەش*) مشتێک فولی سوودانی، لەگەڵ گوڵی بڕۆکۆلی بەکاڵی	ستێکی گۆشت -تەنک قاشکراو، (پەتاتەی شیرینی هەڵفلیقاوی سوورەوەکراو*)، (باینجانی برژاو*)
ڕۆژی 10	(شەربەتی سەوزە بە عەسارە*)، نیوکوپ شۆفان بە ئاو ئامادە کرابێت	(زەڵاتەی شێف -لەگەڵ زەڵاتەی سەوزە و زەیت و سرکە و بەهارات*)	یەک سندی، مشتێک گوڵەبەڕۆژە، لاسکی کەرەوز	(قارچکی برژاوی جنراو*) نیوکوپ دەنکی بەزالیا
ڕۆژی 11	یەک کوپ بێری، نیوکوپ شۆفان بە ئاو ئامادە کرابێت، نیوکوپ ماستی سروشتی	ڕۆستی گۆشتی مانگا تەنک قاشکراو لەگەڵ نیوکوپ سەلسەی فرێش لەگەڵ چارەکەکوپێک گواکامۆل	مشتێک بادەم، یەک کوپ بلووبێری، گێزەری جنراو	(سەلمون بە ڕۆزماری و لیمۆ*) پارچەیەکی بچکۆلە گڵکی گەنمەشامی بەکاڵی
ڕۆژی 12	یەک سندی (سپێنەی یەک تا سێ هێلکە بەشلەقاوی) لەگەڵ پارچەیەک نانی دانەوێلە بە توێکڵەوە	(سووپی ماینسترۆن -موشەکەل لە سەوزە و گێزەر) زەڵاتەی سەوزەی هەر کاتێک (سەوزە، گێلاس، تەماتە، خەیار، بیبەری سەوزی جنراو) لەگەڵ زەڵاتەی سەوزە و زەیت و سرکە و بەهارات	یەک سێو، یەک ئۆنس پەنیری شیدار، بیبەری زەردی قاشکراو	سەوزەی سوورەوەکراو لەگەڵ گازۆ (سەوزە، بڕۆکلی، پیاز، گێزەر، بیبەرەکان بەیەکەوە سوور ئەکرێنەوە*)، نیوکوپ دەنکی بەزالیا



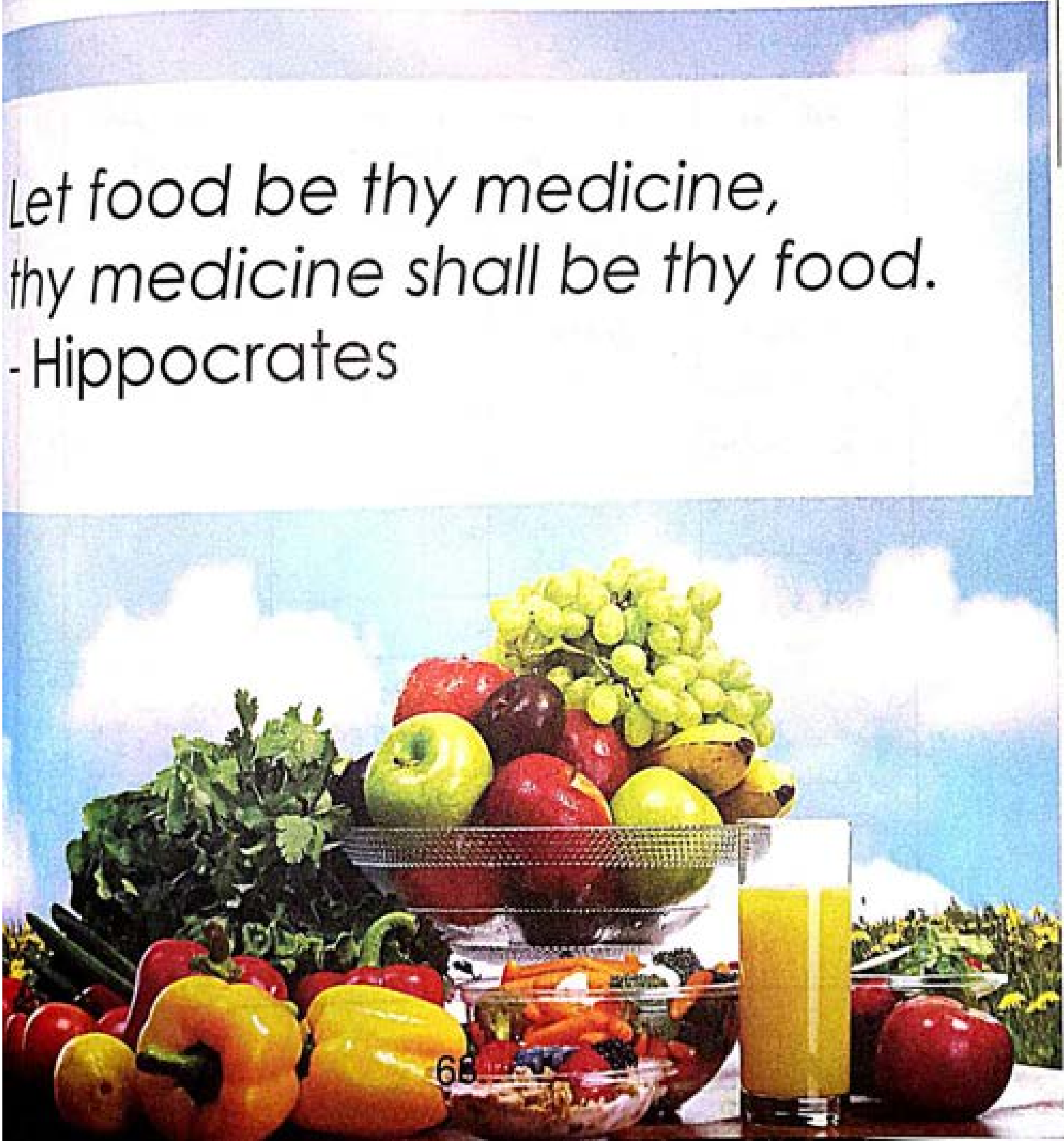
	نانی بەیانی	نانی نیوەڕۆ	ژەمی سووک	نانی ئێوارە
ڕۆژی 13	(نانێکی بەیانیی پرۆتین بەرز)	(ئۆلدوێست چیلی -لەگەڵ تەماتەی قاشکراودا)	سناک یەک کوپ تووترک، یەک کوپ ماست، خەیار جنرابیتە چارەکەکوپێک گواکامۆل	یەک کوپ سووپی سەوزەی هەر کاتێک، (سەڵسەی مریشک*) دوای خواردن نیوکوپ پەتاتەی شیرینی هەڵفلیقاوی سوورەوەکراو
ڕۆژی 14	یەک سێو چەور کرابێت بە کەوچکێکی چێشت ڕۆنی گوێز یان بادەم، نیوکوپ شۆفان بە ئاو ئامادە کرابێت	(زەلاتەی کاپریسی) لەگەڵ زەلاتەی سەوزە و زەیت و سرکە و بەهارات	سناک شەربەتی سەوزە بە عەسارە	(ڕۆبیان بە سیر*) لەگەڵ نیوکوپ دەنکی فاسۆلیای سەوز بێ توێکڵ

بەشی دووەم

ڕەچەتەکانی خۆراکی ژیانپارێز

"با خۆراک دەرمانت بێت و دەرمانت خۆراک بێت."

هیپۆکرەیت



کاتێک نەخۆشەکان ئەهێنرێن بۆ ژووری فریاکەوتنی خێرا، ئازار ئەچێژن بەدەست کێشەیەکی دڵ یان جەڵتەی مێشک، یان ئەوانەی تر کە هەڕەشەن بۆ سەر ژیان. دکتۆر و کارمەندان دەستبەجێ دەست ئەکەن بە فریاکەوتن، چارەسەرکردن و سەرپەرشتیی چارەسەرکردن، بەئومێدی ئەوەی لە کەڵبەی مەرگ ڕزگاری بکەن.

کاتێک باری تەندروستییان جێگیر ئەبێت -با وا بڵێین، ئەو کاتەی ئێمە "نەزیفەکە ئەوەستێنین"، نەخۆشەکانی ژووری فریاکەوتن ئەگەڕێنەوە بۆ لای دکتۆرەکان و پسپۆڕەکانی خۆیان، بۆ ئەوەی بەیەکەوە کار بکەن بۆ ئەو گۆڕانکارییانەی کە لە پاشەڕۆژدا ئەیانپارێزێت لەوەی جارێکی تر ڕێگایان بکەوێتەوە ژووری فریاکەوتنی خێرا.

دوای ئەوەی نەخۆشەکان ژووری فریاکەوتنی خێرا جێ دێڵن، عادەتەن کۆمەڵێک ڕەچەتە وەرئەگرن، بۆ نموونە؛ دوای جەڵتەلێدان ئەبێت بەم ڕەچەتانەوە بێتە دەرەوە، خوێن ترنگ (پێچەوانەی خەستکردنەوە)، بیتا-بلۆکەر، یان ستاتین .

ئێستا تۆ بەرنامەی ڕەچەتەی دکتۆرت دەست پێ کردووە و بە لایەنی کەمەوە چەند ژەمێکی ستاتپلانت جێبەجێ کردووە -چەند هەنگاوێکی گرنگت ناوە بۆ ئەوەی کێشت جێگیر بکەیت-، لەم کاتەدا من بەرنامەی ژووری فریاکەوتنی خێرای خۆم جێبەجێ ئەکەم و کۆمەڵێک ڕەچەتەت بۆ دیاری ئەکەم.

پێچەوانەی ئەوەی دوای ئەوەی سەردانی ژووری فریاکەوتنی خێرا ئەکەیت، ئەمانە ڕەچەتەی دەرمان نین، ئەمانە ڕەچەتەی خواردنن.

ڕەچەتەکانی خۆراکی دکتۆر نەک تەنیا یارمەتیت ئەدات کە کێشت دابەزێنیت، بەڵکوو هاوکارییەکە بۆ بووژانەوەی تەندروستی و وزە و توانات و مەترسیی تووشبوونت بە نەخۆشی؛ کەم ئەکاتەوە، ئەو وردەکارییانەت بۆ ڕوون ئەکاتەوە کە لەپشت زانستی دیاریکردنی خۆراکخۆریی دکتۆرەوەیە، بۆچی هەندێک خۆراک تەندروستیت پتەو ئەکات و بۆچی هەندێکی تر کاولی ئەکات، هەنگاوبەهەنگاوی ڕێگای ڕاستی خواردنی تەندروستت پێ ئاشنا ئەکات -ئەو بەرنامەیەشە کە ئەتوانیت بە درێژیی ژیانت لەسەری بڕۆیت.

تواناى "بۆچى"

بێگومــان تۆ ئەتوانیت یەکســەر دەســت بکەیت بــە جێبەجێکردنــی ژەمپلانەکانی نــاو ئەم کتێبە و کێشــی خــۆت دابەزێنیت، بێ ئەوەی مانای "بۆچی"ی پشتی ئەم ڕاســپاردانەوە بزانیت کە من کردوومن. بەڵام بەڕاســتی من نامەوێت وا ســەیری بکەیــت. تــا بەتــەواوی بیــر لــەوە نەکەیتەوە چــی لەپشــت ئــەم ئامۆژگارییانەی منەوەیــە، نابێ بە بەرنامــەی کاری خۆت.

من زۆر ســوورم لەسەر ئەوەی هەموو کەســێک خۆی خاوەنی بڕیاری پاراستنی تەندروســتیی خۆی بێت و زۆریش بــڕوام بە تواناى "بۆچی" هەیە.

مــن ئاوا ســەیری ئەکــەم. ئەگەر کەســێک پێشــنیاری کاری هەبێت مــن ئەنجامی بــدەم، ئەگــەر پێم بڵێ "بۆچــی"، ئامادەم ئەنجامی بدەم، چونکــە زیاتر لەوە ئەچێت لــە کارەکــە بگــەم و ئامــادە بم بیکــەم، وەک ئــەوەی هیچــم بۆ بــاس نەکرابێت (هەموومــان هــەر وایــن، لەبیرمــان ناچێت بە چــی شــێوەیەک کارێــک ئەنجام بدەیــن، ئەگــەر بزانیــن بۆچــی ئــەو کارە بــەو شــێوەیە ئەکەیــن). کاتێــک من لە کۆلێــژی پزیشــکی بــووم و یەکێک لــە پرۆفیســۆرەکانمان ڕێگایەکــی تایبەتی بە کــردەوە نیشــان دایــن چــۆن زامێــک ئەدووریتــەوە، یەکســــەر وەرمگــرت، زۆر خێراتــر، کــە تێگەیشــتم "بۆچــی" ئەبێ وا بکــەم نەک تەنیــا دوای ئــەوەی زانیم "چــۆن". بــۆ نموونــە؛ دوورینــەوەی برینێکی قووڵ زیاتــر قەتماغە ئــەکات، وەک ئــەوەی زامەکە ســەتحی بێت.

لەبەر ئەوەیە من ئەمەوێت تێبگەیت نەک تەنیا کام خۆراک باشــە بۆ تەندروستیت، بەڵکوو بزانیت بۆچی ئەو خۆراکە ئەوەندە باشــە.

مــن نامەوێت تــۆ خواردنێک هەڵبژێریــت لەجیاتیی خواردنێکی تــر، چونکە دکتۆر تراڤیــس پێــی وایــە ئەم خواردنــە بخۆیت باشــە، ئەوە بەدەســت من نییــە، ئەوە بەدەســت تۆیە. لاشــەی تۆیە و تەندروســتیی تۆیە. کاتێک تێئەگەیت کام خۆراک کاریگەریــی هەیــە لەســەر خوێنــت، لەســەر ئەندامەکانی لەشــت و تاکــە تاکەی خانەکانــی، ئەو کاتە هەڵبژاردنی تەندروســتترین خۆراک؛ کارێکی ئاســانتر ئەبێت.

کاتێـک خاوەنی بڕیـاری خۆت ئەبیت، ئـەو کاتە ئەتوانیـت بەزیندوویی جێبەجێی بکەیت.

توێژینەوەی پێچەوانە -ئێمە ئەبێت بڕوامان بە چی بێت؟

پێش ئـەوەی زیاتـر لەسـەری بڕۆیـن، بـا تۆزێک قسـە بکەیـن لە بـارەی ئەو توێژینـەوە زانسـتییانەی لەپشـت ڕاسـپادەکانی منەوەن.

هەنـدێ جار وا دیـارە هەندێ زانای بواری خۆراکخۆری بەئەنقەسـت ئەیانەوێت سـەرمان لـێ بشـێوێنن. خـواردن وەکـوو ئاهەنـگ وایـە: لـە شـەو و ڕۆژێکدا لەجیاتیـی ئـەوەی ببـن بە ئەسـتێرە، ئەبن بە گاڵتەجـار. ڕۆژێک ئەبیسـتین فڵانە خۆراک هەر چی نەخۆشـی لە لەشـماندا هەیە؛ چارەسـەری ئەکات، ڕۆژی دواتر پێمـان ئەڵێـن هـەر هەمـان ئـەو خۆراکـە؛ ئەمانکوژێت. باشـە، ئەمـە یانی چی؟ لێـرە چـی ڕوو ئەدات؟ ئەگـەر دکتۆرەکان و زانـاکان ئەوەندە دڵنیـا نین کام لەو خواردنانـە بخۆیـن، ئـەی خەڵک بـێ ئـەوەی ڕاهێنرابێت لەسـەر خۆراکخۆری و پزیشـکی، چـۆن ئەتوانـن بڕیار بدەن چـی بخۆن؟

گـوێ بگـرە! مـن بەتەواوی ڕاسـتگۆ ئەبـم لەگەڵ تۆ، مـن دکتۆرێکم تێـر ناخۆم لـە بایەخـدان بـە خۆراکخـۆری -من ئەمەوێت هەمیشـە ئـاگاداری هەمـوو ئەو توێژینەوانـە بم کە لە لوتکەدان و هەمیشـە لە زۆرانبازیدام لەگەڵ ئەم کێشـەیەدا لـە ژیانـی تایبەتیـی خۆمـدا، لەوانەیـە بڵێم هەمـوو ڕۆژێـک. زۆر دەمێـک نییە، بابەتێکـم خوێنـدەوە ئەڵێـت خەڵـک ئەبێـت خۆیـان بـەدوور بگرن لـە خواردنی گەنمەشـامی، بـۆ نموونـە؛ ڕۆژی دواتـر بابەتێکـی جیـاوازم خوێنـدەوە، ئەڵێت گەنمەشـامی شـازی خواردنە! کەواتە کامیان ڕاسـتە؟ ڕاسـت بڕۆم، ئەمە وام لێ ئـەکات چەند ڕۆژێک دەسـتم بـە دەرگای سـاردکەرەوەکەوە بێـت و نەزانم چی قوزەڵقورتێـک بخۆم!

لەبـەر ئەوەیـە، هەتا لەگەڵ ڕەچەتـە خۆراکەکانی ناو ئەم کتێبـەش نابێت بە هەر تاکـە خواردنێکـدا هەڵبدەیت، لە مەسـەلەی گەنمەشـامیەکەدا ڕای من ئەوەیە هەتا

لێکۆڵینـەوەکان بـە لایەکدا ئەکەون و سـاغ ئەبنـەوە، من لەگەڵ گەنمەشـامیدام و هەمیشـە گوێ هەڵئەخـەم بزانم ئەگاتە کـوێ (چونکە من حەزم لە گەنمەشـامییە بـە گلکەکەیـەوە، بەتایبەتـی لـە هاویندا)، بـەڵام تا ئـەو کاتـەی ڕوون ئەبێتەوە گەنمەشـامی بۆ من باشـە یان خـراپ، ناوبەنـاو کەمێک ئەخۆم.

ئامۆژگاریـی مـن ئەوەیە هەمیشـە میانڕەو بـە و دڵنیا بە لەوەی شـتەکان بەپێی هەڵسـەنگاندنەکانتە، هەتا ئەگەر توێژینەوەکان بەتوندی پشتگیرییان لە خواردنێکی تایبـەت کـرد، ئەوە عاقڵـی نییە ئالـوودەی بێـت. دانەوێڵە زۆر بەسـوودە، بەڵام مانـای ئـەوە نییە ئیتـر تۆ هەتا ماویت هەمـوو ڕۆژێک بۆ نانـی بەیانی و نیوەڕۆ و ئێـوارە هـەر نیسـک بخۆیت. دانایی نییـە زیادەخۆری لە هیچ تاکـە خواردنێکدا بکەیـت، هەتا ئەگـەر توێژینەوەکانیش بڵێن ئەمە "شـای خۆراک"ە.

تـۆ شـوێن تێکەڵکـردن بکـەوە، ئەمڕۆ نیسـکێنە بخۆ بـۆ نانی بەیانی، سبەینێ بیکـە بـە بۆرێتـۆی فاسـۆلیا، ڕۆژی دواتر با زەڵاتەی ماشەسـپی بێت، بڕژاوی دواتـرت با گلکەشـامی بێت کە حەزت لێیەتـی، بەڵام مەیخەرە مینـوی خواردنی هەمـوو ڕۆژێکـەوە. لوتکەی تەندروسـتی لـە خواردنی بەکەڵکـی جۆراوجۆرەوە دێـت، تاکە خواردنێکی دیاریکراوت لا شاسـواری قارەمان نەبێـت کە ئەتوانێت لە ژیانتـدا لە هەموو مەترسـییەکی تەندروسـتی بتپارێزێت.

ڕەچەتە خۆراکییەکانی من

لە بەشـەکانی داهاتووی ئەم کتێبەدا، دە ڕەچەتەی خۆراکت ئەدەمێ بۆ گەیشـتن بـە لوتکـەی تەندروسـتی. ئەوانـە بڕبڕەی پشـتی کتێبـی ڕەچەتەی دکتـۆرن، لە کاتێکدا سـەرگەرمی پەیڕەوکردنی سـتاتپلانی چـواردە ڕۆژیـت؛ بیانخوێنەرەوە، دوایـی کاتێـک ئامـادە ئەبێت بـۆ بووژانپـلان، هەمـوو ئـەو زانیارییانـەت پێ گەیشـتووە کە پێویسـتن بـۆ هەڵبـژاردە تازەکانی خۆراکخۆری لـە هەموو ژیانی داهاتووتدا.

ڕەچەتەی خۆراکی ژمارە یەک: مێشکی خۆت بخۆ.

هەموومـان ئەوەمـان کـردووە: هەنـدێ جـار خواردنێکمـان ئەوەنـدە بەپەلـە خواردووە، هەر نەمانزانیوە تامی چی ئەدات. کیسـەیەک چیپسـمان تەواو کردووە، ماسـتاوێکمان هەڵقوڕانـدووە، قاپێـک کولیچە و شـەکرلەمەمان تیا نەهێشـتووە، کیسـیەک نوقڵمـان قرتـە لێ بڕیـوە ئەوەنـدە بەخێرایی، هەتـا لەبیرمـان نەبووە کاغەزەکـەی لـێ بکەینەوە.

ئەوەمـان کـردووە کاتێک بەدەم ڕێوە شـتمان خواردووە، بەپەلە دەسـتمان داوەتە شـتێک، عادەتەن بیرگەرێکی چەور یان حەڵوایەکی شـیرینمان ئاخنیوەتە دەممان، ئەوەنـدە بەپەلـە لەوانەیە بەحاڵ لە مێشـکماندا تۆمار کرابێت کە شـت ئەخۆین.

لـە ماڵـەوەش ئـەوە ئەکەیـن، کاتێـک پەلامـاری سـناکێک ئەدەیـن و سـەیری تەلەفزیـۆن ئەکەیـن دوای ڕۆژێکـی درێـژ.

هەتا لە کاتی ژەم خواردنیشـدا ئەوە ئەکەین، کاتێک دائەنیشـین بۆ هەمان خووی کـۆن، بـێ ئەوەی هۆشـمان لای خۆمان بێت؛ خواردن هەڵئەلووشـین و سـەیری پۆسـتەکانمان ئەکەیـن و گۆڤارێـک ئەخوێنینەوە یـان لەگـەڵ برادەرەکانماندا لە فەیسـبوک چات ئەکەین.

لەوانەیـە تـۆ لـە تازەتریـن ژەمتـدا وات کردبێـت، بەپەلـە، دوێنێ ئێـوارە ژەمی

ئێواره چیت خواردووه؟ ئەگەر لەبیرت نییە، لەوانەیە لەبەر ئەوە بێت وەکوو هار خواردبێتت و مێشکت نەدابێتێ.

ئەگەر وەک ئەوە بێت من ئەیڵێم، ئەتوانیت قاپێکی گەورە ئایسکریم بخۆیت. بەناڕەحەت بیرت بکەوێتەوە تەنانەت دوای نیوکاتژمێر چ جۆرە ئایسکریمێک بوو. ئەم جۆرە خواردنانە پێیان ئەڵێن خواردنی دوور لە مێشک، چونکە کاتێک دەممان خەریکی جوین و قووتدانە، ئاگاداریی مێشکمان سفرە تۆ چی ئەخۆیت. کاتێک ئێمە بێ بەشداریی مێشکمان شت ئەخۆین، تامی خواردنەکانمان ناکەین یان ئاگامان لە بۆن و بەرامەی ئەو خواردنە نییە بەفیڕۆی ئەدەین. لەوەش خراپتر ئەوەیە ئاگامان لە خۆمان نییە بڕی چەند ئەخۆین یان پێکهاتەکانی خواردنەکە چییە، هەر ئاودیوی ئەکەین. ئەو ئاماژانە پشتگوێ ئەخەین کە مێشکمان ئەینێرێت کاتێک هەست ئەکەین دەستمان کردووە بە تێرخواردن، ئەخۆین و ئەخۆین، شتی بێلەزەت هەڵئەبژێرین و چاومان لە هەموو شتێک بێجگە لە کاردانەوەی لەشمان بەرامبەر ئەو خواردنەی ئەیخۆین.

+ کاتێک ئێمە بێ بەشداریی مێشکمان شت ئەخۆین، تامی خواردنەکانمان ناکەین یان ئاگامان لە بۆن و بەرامەی ئەو خواردنە نییە بەفیڕۆی ئەدەین. لەوەش خراپتر ئەوەیە ئاگامان لە خۆمان نییە بڕی چەند ئەخۆین یان پێکهاتەکانی خواردنەکە چییە، هەر ئاودیوی ئەکەین. ئەو ئاماژانە پشتگوێ ئەخەین کە مێشکمان ئەینێرێت کاتێک هەست ئەکەین دەستمان کردووە بە تێرخواردن.

خواردنی دوور لە بەشداریی مێشک

من لەو بڕوایەدام خواردنی دوور لە بەشداریی مێشک، یەکێکە لە هۆکارە

سـەرەکییەکانی پەتـای قەڵـەوی لـە ئەمەریکا. ئەزانـم هۆکاری تـر زۆرن -زۆر ئەخۆیـن، جـۆری هەڵـەی خـواردن ئەخۆیـن. بـەڵام ئایـا جارێـک بیـرت لەوە کردووەتـەوە ئێمـە بـۆ وا ئەکەیـن؟ کەس نیازی ئەوەی نییە کێشـی زیـاد بکات. کـەس بەهۆشـیارییەوە ئـەو خواردنانـە ناخوات کە ئەیخەنە سـەر ڕێگای خێرا گەیشـتن بە ژوورەکانـی فریاکەوتن.

ئێمـە دانانیشـینە سـەر مێـزی نانخـواردن بـۆ ئـەوەی بە خۆمـان بڵێین ئێسـتا ئەوەنـدە ئەخۆم، کاتژمێرێکی تر نەتوانم قۆپچەی پانتۆڵەکەم دابخەم، ئێمە دەسـت نادەینـە قاپێـک کـۆلا و وا بیر بکەینەوە 'لەشـم ئا ئێسـتا بەتەواوی پێویسـتی بە شـانزە کەوچکی چێشـت شـەکر و بارێـک ڕەنگی دەسـتکردی کەرەمێـل هەیە!' هەروەهـا بێگومـان کاتێـک قـەپ ئەکەیـن بـە کێکێکی قـاوەدا، ناخوازیـن بڵێین 'بەدڵنیاییـەوە، ئومێدەوارم ئەم خواردنە ئاسـتی تووشـبوونم بە مەترسـییەکانی بە نەخۆشـییەکانی دڵ بـەرز بکاتەوە!'

کێشـەکە ئەمەیـە: ئێمە وا ڕاهاتووین بیـر نەکەینەوە لـەو خواردنانەی ئەیخۆین، لەبەر ئەوە ئێمە نەخۆشـیمان دەرخـواردی خۆمان داوە. خواردن بەبێ بیرکرنەوە و بەشـداریی مێشک، هیچ شـوێنێکمان بۆ نادۆزێتەوە جگە لە ژووری فریاکەوتنی خێـرا و گۆڕێکی ئامادە.

ئێسـتا کاتـی ئەوەیـە هەمـوو ئەوانـە واز لێ بێنین و دەسـت بکەین بـە خواردن بـە هاوبەشـیی مێشـکمان. کاتـی ئەوەیە ئیتـر هۆشـت لای خواردنەکانـت بێت، -بەتایبەتـی هۆشـت لای ئەوە بێت- چـی ئەخەیتە دەمت، تامی چـی ئەدات، چۆن وا لە لاشـەت بکەیت هەسـت بـکات لە چی دروسـت کـراوە و چ توانایەکی هەیە تەندروسـتیت لە تێکچـوون بپارێزێت.

کاتـی ئـەوە هاتووە کاتێک شـتێک ئەخۆیت، گوێ لە لاشـەت بگریـت. کاتێک کە ئەگاتـە ئـەوەی تێـر بوبێـت، پەیامێکی ئاشـکرات بـە دەنگی بەرز بـۆ ئەنێرێت، تـۆش یەکسـەر کەوچـک و چەتاڵەکەت دانێ.

کاتـی ئـەوە هاتـووە پەیامەکـەی مێشـکت -بنەمـا کۆنەکـەی ئاگادارکردنـەوە، هۆشـداریدان، ئـەو ڕۆشـنبیرییەی فەیلەسـووفەکان و پیـاوە عاقڵـەکان بڕوایان پێـی بووە- لـە چێشـتخانە لەسـەر مێـزی نانخواردنەکـە دابنێیت.

+ ئەگەر بیرت نەکەویتەوە دوایین ژەم چیت خواردووە، ئەگەری ئەوە هەیە بەبێ بەشداریی مێشکت خواردووتە، بێ بیرکردنەوە یان وردبوونەوە لەوەی تامی چی ئەدات و کاردانەوەی لاشەت بەرامبەری چییە.

ده ڕەچەتەی خواردنەکەی من بەڕاستی هەموویان گرنگن، بەڵام ئەوەی مێشکت ئاگادار بێت چی ئەخۆیت.

لە هەر هەموویان گرنگترە. خواردن بەدڵی مێشکت، ڕەچەتەی خۆراکی ژمارە 'یەک'ی منە، لەبەر ئەوەی ئەگەر بە تەواوی هۆشیارییەوە مێشک بدرێتە ئەوەی ئەیخۆیت و کاریگەریی لەسەر تەندروستی و ژیانت چییە، بەشەکانی تر لە ڕەچەتەی دکتۆر کە ئەبێت لەسەریان بڕۆیت؛ ئاسانتر ئەبن. ئەوە خۆی لە خۆیدا بە ئەنجامدانی ئەو تەنیا گوێڕایەڵییە، هەموو هەنگاوە جیاوازەکانی تر بۆ هەوڵی کەمکردنەوەی کێشت ڕێک ئەخات.

چاوی مێشکت بکەرەوە.

بەئاگابوونی مێشک، پرۆسەی ئاگاداربوونە –بە شێوەیەکی چڕ ئاگاداربوون لە هەموو ئەو شتانەی لەدەورت ڕوو ئەدەن. فەیلەسووفەکان وەک بوودا، دوایان لە دواکەوتووانیان کردووە مێشکیان بەئاگا بێت بۆ بەدیهێنانی ئارامی و ڕۆشنایی بۆ ڕۆح. من فەیلەسووف نیم، بێگومان پێشت ناڵێم چی بکەیت بۆ ئەوەی ژیانی ڕۆحیت ببەیتە سەر، بەڵام وەکوو دکتۆرێک فێری ئەوە بووم بەئاگایی مێشک ڕۆڵێکی مەزن ئەبینێت لە تەندروستییەکی باشدا.

کە مێشکت بەئاگا بێت، باشتر ئاگات لەو هەڵبژاردنە ئەبێت کە لەبەر دەستتایە، بەتەواوییش تێئەگەیت و قبووڵی ئەکەیت ئەو بڕیارانەی تۆ

ئەیدەیت، کاریگەرییان ئەبێت لەسەر بونیادی لەشت و تەندروستیت. بە ئەزموونی خۆم تێگەیشتووم هەڵبژاردەکان بە بەئاگایی مێشک؛ باشترین جۆری هەڵبژاردنن، چونکە لەسەر بنچینەی زانیاری و بەرچاوڕوونی بڕیاریان لەسەر دراوە وەک ئەوەی لە پشتگوێخستن و گریمانەی بێبنەماوە هاتبن.

خواردن بە تەواوی هۆشمەندییەوە

کەواتە خواردن بە بەئاگابوونی مێشکەوە چییە؟ ئەمە باشترین ڕێگایە بۆ بیرکردنەوە لە بارەیەوە. تۆ گۆڤاری "هایلایت"ی منالان ئەزانیت کە لە هەموو کلینیکێکی ددان هەیە؟ یەکێک لە بابەتە سەرەکییەکانی ئەم گۆڤارە، زنجیرەیەک کورتەچیرۆکی کۆمیدییە دەربارەی دوو کەسایەتی: "گوفەس" و "گالانت". چیرۆکەکان نیشانی ئەدەن چۆن گوفەس و گالانت بە شێوەی جیاواز مامەڵە لەگەڵ کایە کۆمەڵایەتییەکان ئەکەن. بۆ نموونە؛ لە پاسێکی جەنجاڵدا گوفەس مێشێک میوانی نییە کاتێک پیرێژنێک بەپێوە خۆی بەئەستوونی پاسەکەوە گرتووە، بەلام گالانت هەڵئەستێ و شوێنەکەی خۆی بۆ چۆل ئەکات.

گۆفەس لەسەر جادە دۆلارێک ئەدۆزێتەوە و هەڵیئەگرێت، بەلام گالانت ئاگادارییەک هەڵئەواسێت و بەدوای خاوەنەکەیدا ئەگەڕێت. بیرۆکەکە تێگەیشتیت!

تۆ ئەتوانیت بیرکردنەوەی گۆفەس و گالانت بەسەر خواردندا بە ئاگایی مێشکدا بچەسپێنیت. لە زۆربەی ئەو هەڵوێستانەی پەیوەندییان بە خواردنەوە هەیە، هەردوو هەڵبژاردەی بەئاگایی مێشک و بێئاگایی مێشک هەیە. بۆ نموونە:

+ خوێندنەوەی لەیبڵەکان.

بخۆرە بێئاگاکان پشتگوێیان ئەخەن، نایانخوێننەوە، بایەخ بەوە نادەن

خواردنـەکان لـە چی پێـک هاتوون. بخـۆرە بەئـاگاکان بـەوردی ئەیانخوێننەوە زانیارییەکانـی ناویـان بـەکار دێنـن بـۆ دیاریکردنـی باشـترین خـۆراک. ئەوان ڕەد ئەکەنـەوە کـە شـەکر و چەوریـی ناتەندروسـت و پێکهاتەی دروستکراوی پیشەسـازییان تیایە.

+ هەڵبژاردنی قەبارەی دروست.

بخـۆرە بێئـاگاکان خۆیان لە بڕ دیـاری ئەکەن و زیادەخۆری ئەکـەن. بەئاگاکان تێبینیی زانیارییە خۆراکییەکانی سـەر لەیبڵـەکان ئەکەن و یارمەتیی خۆیان ئەدەن بـڕی خۆراکەکـە دیاری بکـەن بـە بەکارهێنانی پێـوەرەکان، کەوچـک، کوپ یان کێـش بـە گرام یـان کیلۆ، یـان پێوەرەکان کـە کەرەسـتەیان ناوێـت (وەک بڕی پڕۆتینی دروسـت بەقـەد ناولەپتە بەبـێ پەنجەکانت).

+ بازاڕیکردن

بخـۆرە بێئـاگاکان جادە جادە و کـۆڵان کۆڵان ئەگەڕێن، چی هـات بە خەیاڵیاندا ئەیکڕن. بەئاگاکان لیسـتە ئەکەن و هەمـووی دابین ئەکەن.

+ پلاندانان بۆ ژەمەکان

بخـۆرە بێئـاگاکان چاوەڕێـن تـا کاتـی ژەمەکە دێـت، ئەوجا بیـر ئەکەنەوە چی لێبنێـن، بـەڵام بەئـاگاکان پێشـەکی پلانـی ژەمـەکان دائەنێـن، ئیتـر ڕۆژانە بێت یـان هەفتانـە و دڵنیـا ئەبنـەوە لـەوەی ئەو شـتانەی بۆ ژەمـە تەندروسـتەکان پێویسـتیانە، هەمووی بەردەسـتە؟

+ هەڵبژاردنی خواردنەکان

بخـۆرە بێئـاگاکان ئەو چرکەیە بڕیار ئـەدەن کە خواردنەکە دێتە بەر دەستیان ئەگەر شـتێکیان بەدڵ بوو، ئەیخـۆن. بەئاگاکان تێبینیـی هەڵبژاردنی خواردنەکان ئەکـەن پێـش ئەوەی دەسـت بکەن بـە خواردنیان، ئـەوە لێک ئەدەنـەوە ئایا ئەو

خواردنانــە بەکەڵکن بۆ ئامانجە تەندروســتییە درێژخایەن یان کورتخایەنەکانیان.

+ چۆن خواردن

بخــۆرە بێئاگاکان ســەیری تەلەڤزیۆن ئەکەن، ئەخوێننــەوە، بەپێوەن، بەدەم ڕێوە لێئەخــۆن، تەلەفــۆن ئەکەن و یان هەر کارێکی تــری ڕۆژانە و ئەخۆن. بەئاگاکان بیریــان ئەخەنــە ســەر خواردنــەکان و واز لە هەمــوو کارێکی لاوەکــی دێنن، بۆ ئــەوەی تامــی خواردنەکــە بکەن و چێژ لە بــۆن و بەرامەکــەی وەربگرن و هەقی خۆی بدەنی.

+ کاتبردن

بخــۆرە بێئــاگاکان ئەوەندەی یــەک و دوو تــەواوی ئەکەن. بەئاگاکان بەشــێنەیی ئەخــۆن، تامی هەمــوو تیکەیەک ئەکــەن، خواردنەکە بەتەواوی ئەجــوون، کاتیش ئــەدەن بە لەشــیان خواردنەکە بناســێت و کاردانــەوەی هەبێت.

+ چێژوەرگرتن.

بخــۆرە بێئــاگاکان گوێ نادەنێ تامی چی ئەدات، بەئــاگاکان تامی هەموو تیکەیەک ئەکــەن، ئــاگاداری بــۆن و بەرامــە، کوڵاو و نەکــوڵاو، تیژی و ســوێری، جوین و هەمــوو تایبەتییەکانی تــرن کە لەزەتی خواردنەکــە دیاری ئەکەن.

+ پابەندبوون بە لەزەتی سروشتی

بخــۆرە بێئــاگاکان شــەکر و خوێ ئەکــەن بە هەموو شــتێکەوە، بەئــاگاکان پەنا نابەنە بەر شــەکر و خوێ، بەڵکوو چێژ لە شــیرینی و بۆن و بەرامەی سروشــتی وەرئەگرن.

+ پێداگرتن لەسەر کاردانەوەی لەش بۆ خواردنەکان

بخـۆرە بێئـاگاکان گـوێ نادەنە برسـێتی و تێری. بەئـاگاکان گوێ لـەو پەیامان ئەگـرن لە سیسـتمی هەرسـکردنیانەوە نێردراوە بۆ مێشـکیان و ڕێـز لە بڕیاری خۆڕسـکی جەسـتەیان ئەگـرن دەربارەی برسـێتی و تێـری (ئەمـە ئەزموونێکە لەوانەیـە هەندێـک کاتی بوێت تـا فێری ئەبیت، لەبـەر ئەوە نیگـەران مەبە ئەگەر لـە سـەرەتاوە نەتوانیت کۆدەکانـی ئەو پەیامانـە بکەیتەوە).

دەست بکە بە ناسینی برسێتی.

ئەگـەر تـۆ بۆ چەند سـاڵێک -یان لەوانەیـە چەند دەیەیەک- لە بخـۆرە بێئاگاکان بوبیـت، ناڕەحەتـە پێبزانیـت کـە هەسـتی برسـێتی و تێـری چۆنـن. خـواردن بەئـاگاوە بـەوە دروسـت ئەبێت ئەم هەسـتانە تاقی بکەیتەوە. ڕێگایـەک بۆ ئەوە، ئەبێـت واز لـە خۆت بێنیت برسـیت ببـێ و مێشـکی بدەیتێ بزانیت ئەو هەستە چۆنـە. وەکـوو تاقیکردنـەوە، تۆزێک زیاتر لە کاتـی ڕاهاتووی خـۆت بمێنەرەوە بـێ ئـەوەی هیچ بخۆیـت و چەنـد خولەکێـک لێکی بـدەرەوە هەسـتت چۆنە. لە ژوورێکـی ئارامدا دابنیشـە، بێ ئـەوەی کەس بێزارت بکات و خـۆت تەرخان بکە بزانە لاشـەت چیـت پێ ئەڵێت. بەئاگاوە هەسـتی گەدەی خاڵـی و بێکاریی ورگت و هەسـتی هیـچ نەخـواردن و باریکبوونـی ناوقـەدت تاقی بکەرەوە. بە مێشـک، هەمـوو لاشـەت سـکان بکـە بـەدوای نیشـانەکانی تـری برسـێتیدا. هەسـت بە سەرئێشـەی بەردەوام ئەکەیت؟ چاوت ڕێشکەوپێشـکە ئەکات؟ بێئارامی و قسەت لەگـەڵ ناکرێـت؟ هەمـوو ئـەم هەسـتانە لەوانەیە ناڕەحـەت بن، بـەڵام ئاماژەی جەسـتەیی برسـێتین، باشتریشـە بەسـەرت بێن، بۆ ئەوەی بیانناسـیت.

دوایـی بچـۆ بـۆ چێشـتخانە و ژەمێـک بخـۆ (باشـترین کات ئەمە بکەیـت، ئەو کاتەیـە خـۆت بەتەنیا لـە ماڵەوە بیـت، بۆ ئـەوەی کاریگەریی لەسـەر کاردانەوە جەسـتەییەکانت سفر بێت). بەشـێنەیی بخۆ، بەردەوام ڕاسـتگۆیانە بەدواداچوون بکـە هەسـت بـە چی ئەکەیـت. تێبینی بکە کە گەدەت هەسـت بە پڕبـوون ئەکات

و بەتاڵیی ورگت خاو ئەبێتەوە، تێبینی هەر گۆڕانکارییەک بکە بەسەر لاشەت و مێشکتدا دێت کاتێک لە برسێتییەوە ئەچیت بۆ تێری.

ڕۆژانی دواتر بەردەوام بە لە چاودێریکردنی ئەم هەستانە، بە تێپەڕبوونی کات زیاتر شارەزا ئەبیت لە ناسینیان و جیاکردنەوەی برسێتی لە تینوویتی و شەکەتی و برسێتی و عاتفی وەکوو پەستی و غەمباری و تەنیایی.

بەکارهێنانی ئاگایی مێشک بۆ داڕشتنەوەی زەوقت

ئەمەش هۆکارێکی تر، بۆچی خۆڕاهێنان لەسەر ئەزموونی خواردنی بەئاگا؛ هاوکاریت ئەکات لە دابەزاندنی کێشدا. کە دەست ئەکەیت بە پەیڕەوکردنی ڕەچەتەی دکتۆر و دەست ئەکەیت بە جێبەجێکردنی هەموو ڕەچەتە خۆراکییەکانم، تۆ بە شێوەیەکی سروشتیتر خواردن ئەخۆیت وەک لەوەی پێشتر ڕاهاتووی لەسەری. کاتێک واز لە شەکر تێکردن، چەوریی ناتەندروست، گۆشتی قوتوو یان هەر جۆرە خواردنێکی تری ئامادەکراو ئەهێنیت، ئەچیتە سەر جێگرتنەوەیان بە جۆرە خۆراکێک کە هیچ ئامادەکردنێکیان بۆ نەکراوە، وەکوو سەوزەوات، میوە، چەرەس، دانەوێڵە، نیسک و نۆک، گۆشتی فرێش و ماسی.

لە سەرەتاوە لەوانەیە ئەم گۆڕانکارییە نامۆ بێت بە هەستەوەری تامکردنت -خواردنەکان لەوانەیە جێی بێزاری بن و بێز بکەیتەوە، چونکە تامی شەکر و تامە تێکراوەکان و بۆن و بەرامەی ساختەیان تیا نییە، بەڵام ئارام بگرە- بەڵێنت پێ ئەدەم بێ ئەوەی خۆت پێی بزانیت، هەستەوەرەکانی تامکردنت خۆیان ئاشنای ڕێگا تازەکەی خۆراکخۆریت ئەکەن، زەوقت لە نوێ دائەڕێژرێتەوە. خۆراکی ڕاستەقینە لەوانەیە تۆزێک بێتام بێت لەچاو خواردنە ساختەکاندا، بەڵام کە واز لە هەموو خواردنێکی دروستکراو دێنیت و خۆراکی بەئاگا بەکار دێنیت بۆ ناسینی تامی تەواو و هەڵسەنگاندنی بەهای خۆراکی، زۆر نابات بە تام و بۆن و بەرامە سروشتییەکانیان ڕادێیت.

سەرلەنوێ داڕشتنەوەی زەوقت، بەشێکی گرنگی ڕەچەتەی دکتۆرە. کاتێک تۆ ئەوە ئەکەیت، تۆ زیاتر توانای ئەوەت ئەبێت خواردنی بەتام و ناسک بناسیت، ئیتر پێویستت بە کوپە شەکر و مشتەخوێ نابێت بۆ ئەوەی تامی خواردن خۆش بکەیت.

+ پەیڕەوکردنی ڕەچەتەی دکتۆر؛ زەوقت دائەڕێژێتەوە، بۆیە ئەتوانیت بەڕاستی چێژ لە تامی هەموو خۆراکە سروشتییەکان وەربگریت.

چاوت بکەرەوە بەرامبەر خواردنی کوێرانە.

بەئاگایی لەوە زیاترە تەنیا بەئاگا بیت لەوەی ئەیخۆیت -بەڵکوو ئەوەش ئەگەیەنێت بەتەواوی ئاگاداری ئەوە ئەبیت ئەو خواردنانەی ئەیانخۆیت، چییان تیایە و ڕاستگۆ ئەبیت لەگەڵ خۆت دەربارەی ئەو کاریگەرییانەی کە لەوانەیە هەیانبێت لەسەر تەندروستیت.

پێچەوانەی بەئاگایی، خواردنی کوێرانەیە ئەوەیە -بۆ نموونە؛ کاتێک ئەچیتە ڕێستۆرانتێک، وا ئەزانی ئەو گۆشتەی داوات کردووە؛ دوانزە ئۆنسە، کەچی سێ ئۆنسە، یان کاتێک بە خۆت ئەڵێی ئەو ماسییە برژاوە، هیچ جیاوازیی نیە لەگەڵ پارچەیەکی سوورەوەکراوی لە داوودەرمان هەڵکێشراو.

هەندێ جار ئێمە خۆمان هەڵئەخەڵەتێنین دەربارەی خۆراک، درۆ لەگەڵ خۆمان ئەکەین دەربارەی ئەو خواردنانەی هەڵیانئەبژێرین، لاشەمان ڕاستییەکە ئەزانێت. بەهەرحاڵ، خواردنی بەئاگا مانای ئەوەیە لەگەڵ خۆت ڕاستگۆ بیت دەربارەی بڕ و پێکهاتەکانی خواردن و هەڵبژاردنەکان، واتە خاوەنی بڕیاری خۆت بیت، ئەو بابەتانە لەسەر بنچینەی ڕاستییەکان دەستنیشان کرابن نەک بەهەڵەدابردن. کاتێک لە ڕێستۆرانتێک داوای ماسییەک ئەکەیت، بزانە چۆن

ئامـادە کراوە. شـاگردەکە تاقی بکەرەوە، بزانە کە سـوور کراوەتـەوە چیی پێوە کـراوە -لێـی بپرسـە ئەکرێت هەر خۆی بەتەنیـا ببرژێت، بێ ئـەوەی هیچی پێوە بکرێـت یان لــە ڕۆندا سـوور نەکرێتەوە.

کاتێـک ڕاسـتییەکان تێئەگەیت، ئـەو بابەتـە هەڵئەبژێریت کە ئەیخۆیت. لەسـەددا سـەد لەسـەری جێگیر بە! ئەگەر ماسـییەکی برژاوت ویسـت، چێژی لێ وەربگرە و نمـرە بـۆ خـۆت دابنـێ تـا چەنـد هەڵبژاردنەکـەت ژیرانەیە (دەستخۆشـی لە خـۆت بکە بەوەی دەسـتێک بخەیتە سـەر سـنگت، نـەک پارچەیەک کێکـی پەنیر بخۆیـت). ئەگـەر جۆرێکـی تر ماسـیت بۆ پێشـنیار کرا، پەشـیمان مەبـەرەوە – گلەیـی لــە کەسـی تـر مەکە و خـۆت ڕازی بکـە بە چەنـد بۆچوونێکـی ورد کە ئـەوە هەڵبـژاردەی خۆتـە و نایگۆڕیـت، یان ڤیروسـیای لێ بکە و بـڕوا بێنە کە ماسـی هـەر چۆنێـک ببرژێـت و هـەر چۆنێک سـوور بکرێتەوە و هـەر چییەکی پێـوە بکرێـت، ماسـی هـەر ماسـییە و ئەوەنـدە کار ناکاتە سـەر تەندروسـتی. ڕاسـتە، بـەڵام کاتێک بڕیـار ئەدەیـت داوای بکەیت، ئەبێت خۆت بـە خاوەنی ئەو هەڵبژاردەیـە بزانیت و کاتێـک ئەوەت کردووە، چـاوی خۆراکخۆریت بەتەواوەتی کـراوە بووە.

تـۆ ئازادیت –لە هەموو ژەمێکدا، لە هەموو سـناکێکدا هەڵبژاردن بەدەسـت خۆتە، بـە جۆرێک بخۆ کە هـاوکار بێت لە دابەزاندنی کێش و پتەوکردنی تەندروسـتی.

تاقیی بکەرەوە: خواردن بەئاگایی ئەزموون بکە.

دوای سـەردەمێک لـە ژیانـت بەبێئاگایـی خواردن، خواردنـی بەئاگا ئەزموونکردنـی ئەوێـت. ڕێگایەکـی ئاسـان هەیـە بۆ دەسـتپێکردن. پارچەیەکی چوارگۆشـەی بچـووک (نزیکەی نیوئۆنس) شـۆکۆلاتەی خەسـتی تـاڵ (نزیکـەی لـە سـەددا حەفتـای کاکاو بێـت)، بەئارامی دابنیشـە،کـەس نەبێت بێـزارت بـکات،زۆر بـەوردی بەئاگاییـەوە بیخۆ.

کاتێک کاغەزەکەی لێ ئەکەیتەوە، تێبینیی هەموو وردەکارییەکانی ئەم ئەزموونە بکە -ڕەنگی بەرگەکەی و چرچبوونی، نەرمیی شۆکۆلاتەکە بە دەستەوە، هەستی هەستەوەرەکانی تامکردنت کە لێک ئەڕێژن.

نیوەی شۆکۆلاتە چوارگۆشەکە بخەرە سەر زمانت و تێبینی بکە هەستی چۆنە. وازی لێ بێنە بێ ئەوەی بیجوویت، بتوێتەوە تامی بە کرێم دەوڵەمەندییەکەی و نەرمییەکەی بکە. ئەو تامەی تێبینیت کرد، پێناسەی بکە -شیرینییەکەی، تاڵییەکەی، ڤانیلا، تامی بەهاراتەکەی، قاوە، هەتا ترشەمەنییش، هەموویان بەجیا لەسەر زمانتن.

هێواش دەست بکە بە جووینی چوارگۆشەکە و ببینە ئایا دەمت ئاو ئەکات؟ ئایا هەست بە خۆشی ئەکەیت؟ هەموو هەستەکانت چی ئاماژەیەک ئەنێرن بۆ تۆ دەربارەی شۆکۆلاتەکە؟ قووتی دە. چرکەیەک دانیشە بیر لە ئەزموونەکە بکەرەوە، ئینجا لەتەکەی تری بخۆ. لەو کاتەدا زەین بدەرە هەریەکێک لە هەستەکانت و تێبینیی بکە تامی پارچەی دووەم چەند لە پارچەی دووەم جیاوازە. دوای کەمێکی تر ئەبینیت تامی ئەو شەکرەت بەسەردا تێناپەڕێت کە کراوەتە شۆکۆلاتەی شیر و بەئاسانی بۆت جیا ئەکرێتەوە کە شۆکۆلاتە تاڵەکە دەوڵەمەندترە (سوودە تەندروستییەکانیشی زیاترە).

ئەم ڕاهێنانە بۆ هەموو خواردنەکانی تریش ڕاستە -تورتەی بە سێو شیرینکراو، ماست بەسەر توێژەوە، شێلمی کوڵاو، بادەمی سوورەوەکراو. ئامانجی تۆ لە ئەزموونکردن بۆ ئەوەیە بەتەواوەتی ئاگادار بیت خواردنەکە تامی چی ئەدات و کاردانەوەی لەشت

و هەستەوەرەکانی تامکردنت چییە. کە زیاتر بەئاگا ئەبیت، بە ڕێگایەکی تەواو تازە ئەزانیت ئەو خواردنانە کامانەن کە تۆ پێیان ڕازیت. خواردنی پارچەیەکی بچووکی شۆکولاتەیەک بەئاگاییەوە، زۆر بەلەزەتترە لە خواردنی کیسەیەک نوقل بەبێئاگایی تەواوی بکەیت.

بەئاگایی وەکوو ماسوولکە وایە تا زیاتر بەکاری بێنیت، زیاتر بەهێز ئەبێت. لە هەموو ژەم و سناکێکدا بەکاری بێنە، ئەبینیت سوودەکان چۆن بەدوایدا دێن. هەتا زیاتر بەئاگا بیت، ئەبینیت خواردنەکان بەلەزەتتر ئەبن. دیسانەوە بۆت دەرئەکەوێت ئەو خواردنە سروشتییانەی تۆ جارێک لە جاران وات هەست ئەکرد بێتامن، تامیان لێ ئەبارێت.

پێشبڕکێ نییە!

چەند جار چەند کاتژمێرێکت بەسەر بردووە لە ئامادەکردنی خواردنێکدا و بە چەند خولەکێک خواردووتە؟ یان ئەگەر خۆت ئامادەت نەکردبێ، چەند جار ژەمێکت بەپەلە تەواو کردووە کە کەسێکی تر بۆ ماوەیەکی زۆر خەریکی بووە؟ لەجیاتیی ئەوەی لەسەرخۆ بخۆیت و تامی خواردنی دەستی خۆت یان شێفەکەی خۆت بکەیت، دوای ئەو ماندووبوونە زۆرە یەکسەر وەکوو هار ئاودیوت کردووە.

خواردنەکەت تامی خۆشترە و باشتر تێر ئەخۆیت ئەگەر لەسەرخۆ بیخۆیت -ئەمەش بەشێکی ترە لە خواردنی بەئاگایی. کاتێک بەشێنەیی نان ئەخۆیت، کات ئەدەیت بە خۆت تامی ڕاستی خواردنەکە بکەیت و سوودی لێ ببینیت.

لەسەرخۆ خواردن نەک هەر کاتی چێژوەرگرتن زیاد ئەکات، بەڵکوو کار ئەکاتە سەر بڕی ئەو خواردنەشی کە ئەیخۆیت.

سیستمی هەرسکردنت و مێشکت لە ڕێگای هۆرمۆنەکانی وەکوو لیپتین و گریلین وتوویژ ئەکەن. هۆرمۆنەکان پێت ئەڵێن تۆ برسیتە و کاتێک تێر ئەخۆیت ئاماژەت ئەدەنێ، بەڵام هۆرمۆنات کاتێکیان پێویستە تا کارەکانیان ئەکەن.

ئەگەر تۆ خێرا و بێئاگایانە بخۆیت، لەو کاتەدا ئاماژەیەک ئەچێت بۆ مێشکت ئیتر تۆ برسیت نییە، چونکە بەپەلە ئەوەندەت خواردن ڕەوانە کردووە لەوانەیە زۆرتر بێت لەوەی کە پێویستتە.

ئەگەر لەسەرخۆ و بەئاگایانە بخۆیت، هۆرمۆنەکانت کاتی تەواویان هەیە کارەکانیان بێ هەڵە ئەنجام بدەن. کاتێک بڕێکی تەواو خواردنت لەبەر دەستایە، ئەتوانن ئەو پەیامەیان لە ڕێی تۆوە پێ بگات کەی تێرت خواردووە و تۆش ئەتوانیت دەست هەڵبگریت بێ ئەوەی هەر چی کالۆریی زیادە هەیە هیچی نەهێشتبێتەوە.

چارەسەرێک بۆ ڕاستکردنەوەی ڕێژەی فریودەر

خواردنی بەئاگایی لەوە دەرئەچێت تەنیا وشیارکردنەوە بێت لەوەی چی ئەخۆیت و ئایا سوودی هەیە بۆ تەندروستیت. بۆ ئەوەی سەرکەوتوو بیت لە دابەزاندنی کێشت، ئەبێ ئاگاداری ئەوەش بیت چەند ئەخۆیت.

با هەموو ئەو خواردنە پڕسوودانە بخۆیت کە من پێشنیارم کردوون و دوور بکەویتەوە لە خواردنە بێسوودەکان، هێشتا ناتوانیت چەند پاوەندێک لە کێشت دابەزێنیت و چەوریی زیادە بسووتێنیت هەتا حسابێک نەکەیت بۆ گەڕانەوە بۆ کالۆری. ئەوە هاوکێشەیەکی ئاسانە: کاتێک کالۆریی زیاتر ئەخۆیت لەوەی ئەتوانیت بیسووتێنی، کێشت زیاد ئەکات. کاتێک کالۆریی کەمتر ئەخۆیت لەوەی ئەتوانیت بیسووتێنیت، کێشت کەم ئەکات.

مەسەلەکە دەقاودەق ئەوە نییە چەند کالۆری وەرئەگریت و چەند ئەسووتێنی،

هەندێ خۆراک هەیە لە خۆراکی تر زیاتر بەشداری ئەکەن لە دابەزاندنی کێشدا. بۆ نموونە: توێژینەوەکان پێشنیار ئەکەن کاتێک تۆ بایی سەد کالۆری ناوکە توێکڵ ڕەقەکان (نەت) ئەخۆیت، دە بۆ پانزە کالۆری لە لەشتدا ون ئەبن بێ ئەوەی هەرس بن.

بەگشتی: تاکە ڕێگا بۆ ئەوەی کێشت دابەزێت، ئەوەیە کەمتر کالۆری وەربگریت لەوەی لەسەری ڕاهاتووی. بۆ ئەمەش ئەبێت بەتەواوی ئاگات لەوە بێت چەند ئەخۆیت، ئەبێت وات لێ بێت خۆت ببەستیتەوە بەوەی ببیت بە شارەزایەکی دیاریکردنی قەوارەی ژەم.

تۆ ناتوانیت بە سەیرکردن بە چاو؛ بڕی خۆراکەکان بخەمڵێنیت، لەبەر یەک هۆ، ئەویش ئەوەیە ئێمە ناتوانین ڕاست بین لە خەمڵاندنی ئەوەی چەندمان خواردووە. پارچەیەک گۆشت کە لەوانەیە بە چاو وا دیار بێت سێ ئۆنسە، بەڵام لەوانەیە چوار، پێنج هەتا شەش ئۆنس یان زیاتریش دەربچێ. نیوکوپ ئایسکرێم لەوانەیە نزیک بێتەوە لە نیولیتر، بەپێچەوانەشەوە، ئەوەی وا دەرئەکەوێت دوو کوپ زەڵاتەی سەوزە بێت، لە ڕاستیدا کوپێک یان کوپ و نیوێک زیاتر نەبێت.

بەردەوام بە و لۆمەی ئەم ڕێژە فریودەرە بکە سەبارەت ئەو ڕاستییەی بڕی پێکهاتەی خواردنەکان لە دوو دەیەی ڕابردوودا دەوڵەمەندتر بوون کە من مناڵ بووم، خواردنەکانی وەکوو: کولێرە، ناوساجی، پارچە پیزا، سۆدا، کولیچە، هەتا قوچەکی ئایسکرێمیش لە ئێستا بچووکتر بوون -من تەمەنیشم ئەوەندە نییە مانای ئەوە نییە نموونە ئەهێنمەوە بۆ ئەوەی ڕابردووت لەلا شیرین بکەم. ئەو کولێرەیەی ئێستا ئەیکڕیت، لەوانەیەی لە ڕاستیدا پێکهاتەکەی هێزی چوار نانی هەبێت. ئەو کیسە سەموونە پارچەپارچەکراوەی لە مارکێتێک ئەیکڕیت، سەیر ئەکەیت هەر چەند پارچەکان بچووک و تەنکن کە هەریەکێک لە ئێمە ئەتوانین دوو سێ پارچەی بەڕووتی لێ بخۆین کە پارچەی ئۆنسێک ئەبن، هەریەکێکیان هێزی نانێکیان هەیە.

ناوساجی خراپترە. من ناوساجیم دیوە باوەشێک پانە، ئەم ناوساجییانە هەریەکێکیان بەقەد دوو لوولە نوقڵ کالۆری و چەورییان تیایە.

حەزیان لێ بکەیت یان نەکەیت، بۆ ئەوەی کێشت دابەزێنیت، ئەبێت بڕی ڕاستەقینەی خۆراکەکان بزانیت و بەئاگابیت ئەبێت چەندیان لێ بخۆیت، تۆ چەند ئەخۆیت. بۆ ئەوەی سەرکەوتوو بیت، ئەبێت جۆرێک سیستمی پێوان بەکار بێنیت.

من کارم نییە چ پێوەرێکی پێوان بەکار دێنی، ئەتوانیت بە تەرازوو یان کوپ یان کەوچک بیپێویت. ئەتوانیت زانیاریت هەبێت قاپەکانی چێشتخانەکەت چەند ئەگرن. ئەتوانیت بزانیت ئەو دانەوێڵەیەی لە قوتووە شینە گوڵدارەکەدایە هەتا ئەو خەتەی ژێر گەلاکە بکەیتە شۆربایەک، ئەتوانیت بە مشت یان لەوێچ دیاری بکەیت -بۆ نموونە: ئۆنسێک پەنیر پڕ بە دەستی چەپتە، سێو یان پرتەقاڵی مامناوەند بەقەد مشتەکۆڵەیەکی خۆتە، یان بڕی چەرەسی پێویست پڕ بە هەردوو دەستتە، یان ئەتوانیت ژمارە بەکار بێنیت، بۆ نموونە: ئۆنسێک لەو فاسۆلیایەی کڕیومە، چل دەنکە.

بێگومان ئەتوانین سەیری لەیبڵی کالاکەش بکەین، ئەویش ئەتوانێت جۆرێک پێوەرت بۆ دیاری بکات.

هەر چییەک ئەکەیت، تەنیا دڵنیا بە ڕاستگۆیت لەگەڵ خۆت. ئەگەر مشتت پڕ بکەیت بە شەست دەنک فاسۆلیا بە حسابی چل دەنک، ئەوا لە سەددا پەنجا کالۆری لەسەر خۆت زیاد ئەکەیت، بەوەش تەنیا خۆت ئەخەڵەتێنیت.

سناکخۆری بەئاگا

ڕێگادان بەوەی لەنێوان ژەمەکاندا ئەوەندە برسیت بێ بێتاقەت بیت، نیشانەی کارەساتە لە خۆراکخۆریدا، لەبەر ئەوەیە ستاتپلان ڕۆژی سناکێکی داناوە کە ئەتوانیت هەر کاتێک ویستت؛ بیخۆیت لەنێوان هەر کام لە دوو ژەمەکاندا بێت، نێوان بەیانی و نیوەڕۆ، نیوەڕۆ و ئێوارە و دوای نانخواردنی ئێوارەش.

خواردنی سناکێکی بچووکی تەندروستی فرە پێکهاتە لەنێوان ژەمەکاندا وزەت زیاد ئەکات، یارمەتیت ئەدات بەردەوام بیت لەسەر ژەمپلانەکانت و تەواوکەری

پێویستییە خۆراکییەکانی ڕۆژانەت بێت، وەک: ڕیشاڵ، پرۆتین، ڤیتامین و پێویستییە خۆراکییە گرنگەکانی تر.

خواردنی بەئاگای سناک یارمەتیی ئەوەشت ئەدات ئاستی شەکری خوێنت جێگیر بێت و دوورت ئەخاتەوە لەوەی کاتێک برسیت ئەبێت، زۆر و زیاد لە پێویست بخۆیت.

کلیلی سناکی ژیرانە ئەوەیە هەڵبژاردەکانت بەئاگایانە بێت. سناک مانای ئەوە نییە ئیشی هەویر و ئایسکریم و کێک و کیسەیەک چپس بخۆیت، مانای ئەوەیە بڕێکی شیاو خواردنێکی تەندروست بەچێژەوە بخۆیت.

سناکی کاریگەر عادەتەن ئەوەیە پێک بێت لە خواردنی کاربۆهیدراتی ئاڵۆز و پرۆتینی خاڵی. ئەم تێکەڵەیە وزەیەکی دەستبەجێت ئەداتێ و هەندێک سووتەمەنییشت بۆ ئەکاتە تانکییەکەتەوە بۆ دواتر. پرۆتین و کاربۆهیدراتی ئاڵۆز بەیەکەوە یارمەتیت ئەدەن تێر بیت و ئازارەکانی برسێتی ڕاو بنێیت.

هەمووبت لەیاد بێت.

کە بەردەوام ئەبێت لەسەر باقیی ڕەچەتە خۆراکییەکانم، لەبیرت نەچێت چەند بۆت ئەکرێت مێشکت کراوە بێت، ئاگاداری ئەوە بە، نەک هەر چی و چۆن ئەخۆیت، بەڵکوو ئاگاداری ئەو خۆراکانەی پێشووش بە کە لەوانەیە وازت لێ هێنابن و پێویستیان بە پیاچوونەوە هەبێت.

چاوکردنەوە زۆر بەوشیارییەوە دەربارەی کاریگەریی خۆراک لەسەر تەندروستی و ژیانت، وات لێ ئەکات ئاسانتر بێت بۆ تۆ هەڵبژاردنەکانت دیاری بکەیت لە ئێستا و ڕۆژانی داهاتووشدا.

ڕەچەتەی خۆراکی ژمارە دوو:
پڕۆتین بەکار بێنە ئیشت بۆ بکات.

تا ئێرە لەوانەیە تێبینیت کردبێت پڕۆتین بەشێکی گرنگە لە سیستمی خۆراکخۆریی دکتۆر، هەموو سناکەکان و ژەمپلانەکانی ستاتپلان و بووژانپلان و تەمەنپلان پڕۆتینیان تیایە. لە ڕاستیدا هۆکارێکی گرنگ هەیە بۆ ئەمە: پڕۆتین ئەوەندە کەرەستەیەکی کاریگەرە لەسەر دابەزینی کێش، لەوانەیە بڕوا نەکەیت ئەگەر بزانیت چۆن بەکاری بێنیت.

کاتێ کار دێتە سەر دابەزینی کێش، پڕۆتین توانای هەیە، خۆراکخۆریی دکتۆریش وا دیزاین کراوە ئەو توانایە بخاتە ژێر بار.

من مەبەستم چییە کاتێک باسی ئەوە ئەکەم پڕۆتین کار بۆ تۆ بکات؟ من ئاماژە بەو ڕاستییە ئەکەم پڕۆتین بەسوودترین کەرەستەیە بۆ هەوڵەکانی دابەزاندنی کێشت ئەگەر لە ڕێگای سیستمێکی هاوسەنگ لە خۆراکخۆریی خۆتدا بەکاری بێنیت. تۆ نابێت بیکەیت بە ئاهەنگی خواردنی گۆشت و هێلکە و خواردنە پڕ پڕۆتینەکانی تر هەر کاتێک هەستت کرد حەزت لێیەتی ئەوە هۆکارێک نییە بۆ تەندروستییەکی باشتر.

هەمووی ئەگەڕێتەوە بۆ هاوسەنگی. تۆ ئەتوانیت باشترین کۆنترۆڵی کێشت بکەیت بە خۆگرێدان بە پڕۆتینەوە، دڵنیا بیت لەوەی بڕێکی هاوسەنگی پڕۆتین ئەخۆیت لەگەڵ خواردنی باشترین خۆراکە پڕۆتینییەکان و تۆ بە کاریگەرترین ڕێگای بەردەست؛ کاتی دروستیان بۆ دائەنێیت.

ئەمە نموونەیەکە من مەبەستم چییە: بێگومان من پێشتر باسی گرنگی نانخواردنی باشی بەیانیانم کرد، بەڵام مەسەلەکە شتی لەوە زیاتری تیایە. تەنیا ئەوە نییە تۆ نانی بەیانیت خواردووە، بڕی پڕۆتینی ئەو یەکەم ژەمەت لە ڕۆژدا؛ جیاوازییەکی گەورە دروست ئەکات.

ساڵی 2013، لێکۆڵینەوەیەک لە "گۆڤاری ئەمەریکی بۆ خۆراکخۆریی کلینیکی" بڵاو کرایەوە. لێکۆڵەرەکان سەیری کاریگەریی نانخواردنی پڕۆتین بەرزی

بەیانیـان کـرد لەسـەر برسـێتی و سـناکخۆری. هەندێک لـە بەشـدارەکان نانی بەیانـی بـە پرۆتیـن دەوڵەمەندیان خوارد (سـی و پێنج گرام پرۆتین، سـێ سـەد و پەنجـا کالـۆری)، هەندێکی تر پرۆتین مامناوەندیان خوارد (سـیانزە گرام، سـێ سـەد و پەنجـا کالـۆری)، هەندێکی تریـان بێ پرۆتیـن (یان هیـچ خۆراکێکی تر، چونکـە نانی بەیانییـان نەئەخوارد)، پـڕ پرۆتین و پرۆتیـن مامناوەندەکان هەمان بـڕی چەوری و ڕیشـاڵ و شـەکر و کالۆرییـان وەرگرتبوو.

نانـی بەیانیـی دەوڵەمەنـد بـە پرۆتینەکـە؛ باشـترین بـوو، بـە بـەراورد بە دوو گرووپەکـەی تـر، ئەمان ڕاپانگەیاند بـە درێژیی ڕۆژەکە تێرتر و درەنگ برسـێتر بـوون، کەمتریش ئـارەزووی هیچ خۆراکێکی تریان کـردووە. هەروەها کەمتریش پەنایـان بردووەتـە بـەر سـناکی ئێوارانـی زۆر شـیرین و خۆراکـی چەوریـی بـەرز -ئەمـە بەڵگـەی ئەوەیە نانـی بەیانیی دەوڵەمەنـد بە پرۆتین لـە ڕۆژەکەدا بەرهەمی باشـی دا بەدەسـتەوە. لێکۆڵینەوەی تر بۆیان دەرکەوت خەڵک کێشـیان زیاتـر دائەبـەزێ و بـەردەوام ئەبن لەسـەری و کاریگەرتر ئەبێت ئەگەر هەموو ژەمێکیـان پرۆتینی تیا بێت و ئەو سـناکە بخۆن کـە خۆراکخۆریی دکتۆر دیاریی کردووە.

ئامۆژگارییەکی نابەجێ

چەندیـن سـاڵە ئێمە پێمان ئەوتـرێ خۆتان لە هێلکـە دوور بخەنەوە، بـۆ ئەوەی لـە کۆلیسـترۆڵەکەی بـەدوور بین، بـەڵام ڕاکە گـۆڕا بۆ ئـەوەی بە جۆرێکی ترە. ئەو خەڵکانەی نەخۆشـیی دڵ و شـەکرەیان نییـە و کۆلیسـترۆڵیان بـەرز نییـە، ئەگـەر ڕۆژی هێلکەیـەک بخۆن، دەرکەوتـووە کاریگەریـی نەرێنی نییە لەسـەر تەندروسـتیی دڵیان.

ڕاسـتە زەردێنـەی هێلکـە بڕێکـی زۆر کۆلیسـترۆڵی، تیایـە بـەڵام سـەرچاوەیەکی باشـە بۆ پرۆتین و چەند جۆرێـک ڤیتامین 'بی'یەکان

و کۆلیـن و ڤیتامیـن دی و ڤیتامیـن ئـی، ئەکەوێتـە سـەر ئـەوەی مریشـکەکەی هێلکەکـەی کردووە؛ چیی دەرخـوارد دراوە، هێلکە جگە لـەوەش ئەکرێـت سـەرچاوەیەکی باش بێت بۆ ترشـەلۆکی چەوریی ئۆمیـگا سـێ و لۆتین کـە یارمەتیی تەندروسـتیی چـاو ئەدەن.

مـن هێلکـەم خۆش ئەوێـت نەک لەبـەر ئـەوەی ڕەگـەزی خۆراکی باشـی تیایـە، بۆ کەسـانی وەکـوو من کە حـەزم لە خۆراکـی گیایی سروشـتی نییە، هێلکە بارهەڵگرێکی باشی گواسـتنەوەی سەوزەکانە. مـن ئەوەنـدە گەمـژە نیم سـوودی سـەوزە کاڵـەکان نەزانـم، بەڵام کاتێـک ئەیانخـۆم کە لە هێلکـە و ڕۆنێکی تێکەڵاو لـە هێلکەی تەواو و سپێنەی هێلکەدا شـاردرابنەوە.

هێلکەی مریشـکێک هەڵبژێرە کە دانی ئالفـی گیایی بێ ئەنتی بایۆتیکی درابێتـی. خۆت ڕابێنە لەسـەر ڕۆژی تەنیا زەردێنەیـەک یان هەفتەی سـێ زەردێنـە، ئەگـەر نەخۆشـیی دڵ و شـەکرەت هەیـە. نازانیـت بەتـەواوی هـۆی چییە، بـەڵام لێکۆڵینەوەکان لەسـەر ئەو کەسـانەی شـەکرەیان هەیـە؛ دەریانخسـتووە ئەوانـەی هێلکـە کەمتـر ئەخۆن، کەمتـر تووشـی نەخۆشـیی دڵ ئەبـن. پێویسـتمان بـە لێکۆڵینەوەی زیاتـرە، بـۆ ئـەوەی پەیوەندییەکەمـان بـۆ ڕوون بێتـەوە -یان هەر ئەوەیـە- لـە کاتی ئێسـتادا ئێمە لەسـەر ئـەو ڕاسـپاردەیە ئەڕۆین، چونکـە لـەوە باشـترمان لەبەر دەسـتدا نییە.

ئەو توانایەی لەپشت پڕۆتینەوەیە.

ئاشـکراکردنی تەواو: ئێمە بەتەواوی نازانین بۆچـی پڕۆتین یارمەتیی دابەزاندنی کێـش ئـەدات، یەکێک لە هـۆکارەکان ئەوەیـە کاریگەریی هەیە لەسـەر کارکردنی

گریلین کە ناسراوە بە هۆرمۆنی برسیێتی و لیپتن کە ناسراوە بە هۆرمۆنی تێربوون -لەبەر ئەوەیە خەڵک حەزی لە خواردنی پڕۆتینە لە هەموو ژەمێکدا، چونکە زیاتر هەست بە تێری و کەمتر بە برسیێتی ئەکەن دوای چەند کاتژمێرێک لە نانخواردن، بە پێچەوانەی ئەو کەسانەوە کە ڕەزیلی ئەکەن لە خواردنی پڕۆتیندا. لە ڕاستیدا پڕۆتین تێرکەرترە لە چەوری و کاربۆهیدرات.

لێکدانەوەیەکی تر بۆ هاوکاریکردنی پڕۆتین لە دابەزاندنی کێشدا، ئەوەیە توانای جێگیرکردنی ڕێژەی شەکری هەیە لە خوێندا. کاتێک تۆ ژەمێکی کەم پڕۆتینی زۆر کاربۆهیدرات ئەخۆیت، یەکسەر دوای خواردنەکە شەکرەکەت بەرزتر ئەبێتەوە.

ئەوەی بەرز ئەبێتەوە، ئەبێت نزمیش بێتەوە. بۆ شەکری خوێنیش زۆر نابات، چەند بەخێرایی بەرز بووەتەوە، ئەوەندەش بەخێرایی دابەزێتەوە. کاتێک ڕێژەی شەکر دائەبەزێت، زەنگی ئاگارکردنەوەی سیستمی کوێرەڕژێنەکانیشت دائەبەزێت. هۆرمۆنەکان بە مێشکت ئەڵێن خواردنی زیاتر پێویستە بۆ پاراستنی ئاستی شەکر، پێش ئەوەی بە خۆت بزانیت بە ماوەیەکی کەم دوای ئەوەی نانت خوارد لە چێشتخانەکە؛ ئەگەڕێیت بەدوای سناکێکدا.

شتێکی جیاواز ڕوو ئەدات کاتێک ژەمێکی تێرپڕۆتین ئەخۆیت. لەجیاتیی

قەڵەمباز، ڕێژەی شەکری خوێنت وردە وردە بەرز ئەبێتەوە، ڕێگا ئەدات بە سیستمی کوێرەگلاندەکانت بە ڕێکردنێکی سروشتی ئەرکەکەی ئەنجام بدات لە دابینکردنی وزە بۆ هەموو تاکە شانەیەکی لەشت. بەبێ بەرزبوونەوەی دراماتیکی، نزمبوونەوەی دراماتیکی بوونی نییە. مانای ئەوەیە وشیارکردنەوەی بەپەلەی هۆرمۆن نییە پێت بڵێ خێرا شتێک بخۆ، مانای ئەوەیە ئارەزوویەکی بەپەلەت نییە دۆنەتێکی جەلی یان کێکێکی شۆکۆلاتە بخۆیت.

بێ ئەو بەرزبوونەوەی شەکر و ئارەزووکردنە بەردەوامە، تۆ ئەتوانیت لە ژەمەکانی دواتردا چارەی بکەیت، بێ ئەوەی تانکییەکەت پڕ بکەیت لە وردەخواردنی زیادە.

بەڵێنەکانی تری پرۆتین

خواردنی ژەمی دەوڵەمەند بە پرۆتین؛ سوودی تریشی هەیە، وەک ئەمانە:

+ پرۆتین دژی ورگ

پرۆتین یارمەتیی سووتانی چەوری ورگ ئەدات. لە لێکۆڵینەوەکاندا هاتووە ئەو کەسانەی خواردنی پڕ پرۆتین ئەخۆن، زیاتر چەوریی ورگ ئەتوێننەوە بە بەراورد بەوانەی خوارنی کەم پرۆتین ئەخۆن با هەمان کالۆرییشیان تیا بێت.

+ ماسوولکە دروستکەر

پرۆتین یارمەتیی پارێزگاری ماسوولکە ئەدات. کاتێک کێشت دائەبەزێت، کالۆریی کەمتر وەرئەگریت لەوەی پێویستتە کە لەشت ناچار ئەکات چەوریی بسووتێنێت بۆ دابینکردنی سووتەمەنی. کاتێک ژەمێکی کاربۆهیدرات بەرز ئەخۆیت، لاشەت زیاتر بەرەو ئەوە ئەچێت لەجیاتیی چەوری، ماسوولکە بەکار بێنێت بۆ کۆکردنەوەی سووتەمەنی. بەڵام خواردنی دەوڵەمەند بە

پرۆتین، ماسـوولکەکانت ئەپارێزێ و لەشـت هان ئەدات چـەوری بەکار بێنێت بۆ سـووتان وەک لـەو ماسـوولکانەی بەنارەحەت دروسـتت کردوون.

+ چاکبوونەوەی خێرا

پرۆتیـن خۆراکێکە کە هەموو بەشـێکی لەشـت پێویسـتیەتی. پرۆتین بەشـداریی پێگەیشـتن، گەشـەکردن، کارکردنـی تەندروسـتی هەمـوو خانەیەکی جەسـتەت ئەدات لە پێسـت و ماسـوولکە و ئەندام و رژێنەکان، هەروەها یارمەتیی سیستمی بەرگریـی لەشـت ئەدات گاریگەرتـر کار بکات.

+ شریتی چاودێری

دڵیشـت سـوود لە پرۆتیـن وەرئەگرێت، خواردنـی ژەمی تێر لە پرۆتینی سـادە. لێرەدا مەبەسـتم خواردنی پارچەیەک گۆشـتی چـەور نییە یان ژەمێک گۆشـتی لەقوتوونراو نییە، بەڵکوو سـەرچاوەیەکی پرۆتینی سـادەی تەندروسـت، سوودی هەیە بـۆ ڕاگرتنی ئاسـتی پرۆتینی خوێنت.

خواردن لە دەریا وەربگرە.

یەکێک لە خواردنە نایابەکانی سـەرچاوەی پرۆتین، خۆراکی دەریاییە -بەتایبەتی ماسـی و گوێچکەماسـی کە ترشـی چەوریی 'ئۆمیگا سـێ'یان تیایـە کە جۆرێکە لە چەورییە فرە تێرەکان و ئاسـتێکی فراوانی هەیە لە سـوودە تەندروسـتییەکان. ئۆمیگا سـێکان وا ناسـراون مەترسـییەکانی تووشـبوون بە نەخۆشـییەکانی دڵ کەم ئەکەنەوە، تەندروسـتیی مێشـک بەهێز ئەکەن و یارمەتیی تەندروسـتیی چاو ئـەدەن، لێکۆڵینەوەکانیـش بەردەوامن بۆ دۆزینەوەی سـوودی زیاتر.

زوربـەی زۆری ماسـییەکان ئۆمیگا سـێیان تیایە و بەشـێکیان ڕێژەکەیان بەرزە وەک ماسـیی ڕووبـار، سـەلمون (حەوز و سروشـتی)، ماسـیی دەریایـی، تونە

(پەرەکـە شـین بـە پلـەی یـەک و دوای ئەویـش لەقوتوونـراوی ورد و سپی)، سـەردین، ماسـیی شمشـێرلووت و سـەلمونی بەڵەک و (گوێچکەماسی و مەحار و گرووپـی بـێ بڕبڕەکان) بۆ دەسـتکەوتنی ئەو ئۆمیگا سـێیەی پێویستە، من پێشـنیار ئەکـەم هەمـوو هەفتەیـەک بـە لایەنـی کەمەوە هەشـت ئۆنس ماسیی دەوڵەمەنـد بـە ئۆمیگا سـێ بخۆیت.

تەنیا خراپیی خواردنی دەریایی ئەوەیە کە هەموو ماسییەکان و گوێچکەماسییەکان بڕێـک مـاددەی ژەهریـان تیایە بە شـێوەی جیوە. بۆ کەسـانێک سـکیان نەبێت، خواردنـی بڕێکـی مامناوەند لـە هەموو جـۆرە خواردنە دەریاییـەکان هۆکارە بۆ کەمێـک مەترسـیی تەندروسـتی، جگە لـەوەش زۆریـی ڕێژەی جیوە، بەئاسانی ئـازاری سیسـتمی مێشـک ئەدات لە منداڵـی ورد و کۆرپەلە لە سـکی دایکیدا.

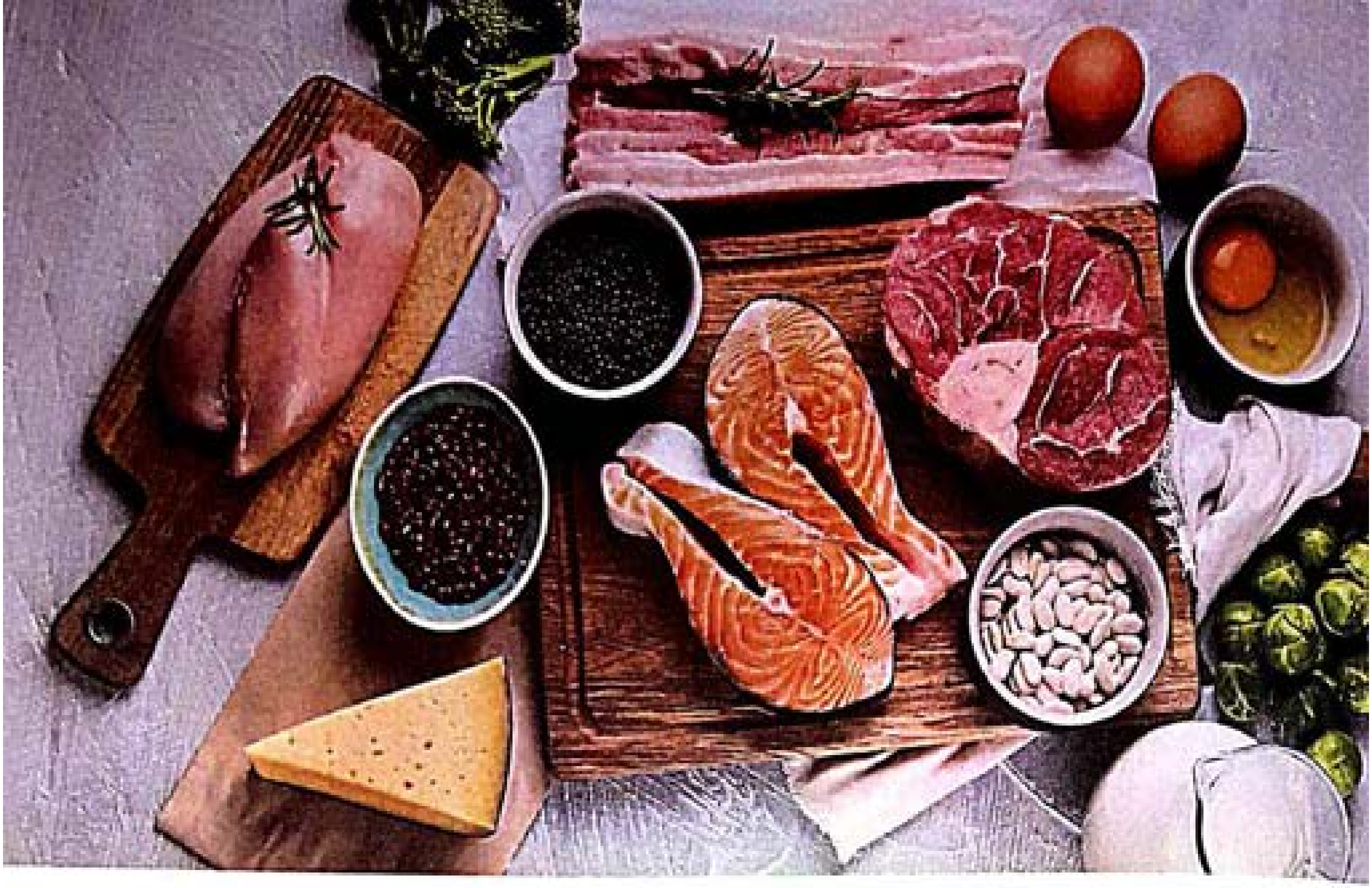
بۆ سـنووردارکردنی مەترسـیی جیـوە، ئیـدارەی دەرمان و خۆراکـی ئەمەریکی ئامۆژگاریـی ئـەو کەسـانە ئـەکات کە سـکیان هەیە، یـان گومان ئەکەن سکیان هەبێـت، دایکانی شـیردەر و منداڵـی ورد کە:

+ لـە خواردنـی ئەو جۆرە ماسـییانە دوور بکەونەوە کـە ڕێژەیەکی بـەرز جیوەیان تیایـە، وەک ئەوانەی پێشـتر دیاریمان کرد.

+ خواردنـی ماسـییەکانی کەم جیوە کـەم بکەنەوە بـۆ دوانزە ئۆنس لـە هەفتەیەکـدا. هەندێک لەو کەم جیوە ناسـراوانە بریتیـن لە ڕۆبیان و تونـەی وردی لەقوتوونراو، سـەلمون و لووتەوبزە.

+ کەمکردنـەوەی خواردنی تونەی سـپی کە جیـوەی لە تونەی ورد بەرزترە، بۆ شـەش ئۆنس لـە هەفتەیەکدا.

+ پـرس بـە شـارەزایانی ناوخۆیی بکـە دەربارەی ئەو ماسـییانەی لەلایـەن خێـزان و برادەرانـەوە لـە گۆمـەکان و ڕووبارەکانـدا ڕاو ئەکرێـن دەربارەی بوونی جیوە (چونکە هەندێک لە ماسـییەکانی ئاوە سـازگارەکانیش جیوەیـان تیایە)، ئەگـەر ڕێگری نەبوو، هەتا شـەش ئۆنـس لە هەفتەیەکدا بخۆ لەو ماسـییانەی لە ئاوە سـازگارەکاندا ڕاو ئەکرێـن، بەڵام لـەو هەفتەیەدا هیـچ جۆرە ماسـیەکی تر مەخۆ.



ئەبێت چەندە پرۆتین بخۆین؟

لە سیستمی خۆراکخۆریی دکتۆردا هەتا یەک لەسەر سێی کالۆریی ڕۆژانەی تۆ لە پرۆتینی گۆشت، پەلەوەر، خواردنی دەریایی، فاسۆلیا، بەزالیا، هێلکە، شیرەمەنی، نەتەکان و ناوکە و برێشکەوە دێت. بڕی هاوسەنگ لەمانە، هەموو ئەو سوودانەی پرۆتینت پێ ئەبەخشێ لەجیاتیی هەموو خواردنە دەوڵەمەندەکانی تۆ پێویستتە، بە چەوریی تەندروست و کاربۆهیدراتی موعەقەدەوە.

هەندێ سیستمی خۆراکخۆری داوای پرۆتینی زیاتر لەوە ئەکات، بەڵام ئەوەندەی پەیوەندیی بە بۆچوونی منەوە هەبێت، بەڕاستی نازانم! ئاستی پرۆتینی بەسوود بۆ دابەزینی کێش، لەنێوان سی بۆ سی و پێنج لە سەددایە. بەئاسانی دیارە خۆراکخۆریی پرۆتینی سوپەربەرز سوودی نییە، بەتایبەتی لەبەر ئەوەی زۆر کەمن لە میوە و سەوزە و دانەوێڵە ڕووتەکان و هەموو ئەو خۆراکانەی تر کە پێیان ئەژییت و ئەتوانن یارمەتیمان بدەن بە تەندروست باشی بمێنینەوە.

زیادەڕەوی لە پرۆتیندا ئەبێتە هۆی بارگرانی لەسەر گورچیلە، هەر چەندە ئەوە تەنیا کێشەی ئەو کەسانەیە کە نەخۆشیی گورچیلەیان هەیە، یان هەندێ کێشەی تەندروستیی تر کە پەیوەندییان بە میتابۆلیزمی پرۆتینەوە هەیە.

پرۆتین لە خۆراکدا

سەرچاوەی پرۆتین	پرۆتین بە گرام
یەک کوپ شیر	8
یەک کوپ شیری سۆیا	6-8
یەک هێلکەی گەورە	6
سپێنەی یەک هێلکەی گەورە	4
نیوکوپ پەنیری لادێ -کەم چەوری	12-15
سێ ئۆنس تونەی قوتوو -وشک	22
یەک ئۆنس بەزالیا	7
یەک ئۆنس بادەم	6
دوو کەوچکی چێشت کەرەی بەزالیا	7
یەک ئۆنس پەنیری شیدار	7
سێ ئۆنس گۆشت	21
هەشت ئۆنس ماستی سروشتیی کەم چەوری	14
نیوکوپ فاسۆلیای کوڵاو (ڕەش و سپی... تاد)	7-8
نیوکوپ نیسکی کوڵاو	9
نیوکوپ نۆک	6
چارەکەکوپێک حومس	5
یەک کوپ شیری بادەم بێ شەکر	1
یەک ئۆنس لۆبیای کوڵاو بە پەلکەوە بەبەستوویی	3
سێ ئۆنس مریشکی برژاو یان سنگی قەل	24-27
سێ ئۆنس گۆشتی لاپەڕ	25
سێ ئۆنس سەلمونی کوڵاو	18-21
سێ ئۆنس هەویری سۆیای هەڵفلیقاو	6-13

پرسیار: ئەتوانم شیری بادەم یان شیری گوێزی هیندی لەجیاتیی شیری مانگا بەکار بێنم؟

وەڵام: شـیری بادەم و شیری گوێزی هیندی وەکوو شتێکی باو بوون بـە جێگـرەوەی شـیری سروشـتی، تامی خۆشـترە بیکەیت بەسـەر دانەوێڵـەدا یـان لەگەڵ قاوە تێکەڵـی بکەیت یان بیکەیتە شـەربەتەوە. من هەمیشـە تێکەڵـی شـەربەتیان ئەکـەم وەک خواردنەوەیەکی کەم کالۆریی خۆشـتام. ئەڵێن پرۆتینـی کەمە، لەبەر ئەوەشـە نەخراونەتە لیسـتی نانـی بەیانی یان سـناکی پرۆتینەوە.

ئەگـەر شـیری بادەم یان شـیری گوێزی هیندیت خـواردەوە، دڵنیا بە لەوەی هیچی تێکەڵ نەکراوە و شـیرین نەکراوە، چونکە بەسروشـتی کالۆرییـان کەمتـرە (سـی کالۆری بۆ کوپێک شـیری بـادەم و چل و پێنـج کالۆری بـۆ کوپێک شـیری گوێزی هینـدی)، کەواتە ئـاگاداری شـیری برنجیش بە، چونکـە کاربۆهیدراتی زۆرە.

ئەی چی لە بارەی گۆشتی سوورەوە؟

لەگـەڵ ئـەوەدا شـتێکی باشـە خواردنەکـەت تـۆزێ گۆشـتی وڵاخ یان گۆشـتی حەیوانی تیا بێت، بەڵام باشـترە پشـت بە گۆشـتی پەلەوەر، ماسـی، شـیرەمەنی، نەت و پاقلەمەنییەکان ببەسـتێت، بۆ ئەوەی بەشـی شـێرت لە پرۆتینی پێویسـت بۆ لەشـت دەسـت بکەوێت.

ژمارەیـەک لێکۆڵینەوە بۆیـان دەرکەوتووە ئەوانەی کە بەزۆری گۆشـت ئەخۆن، تەندروسـتییان بەقـەد ئەوانـە بـاش نییـە کە گۆشـت کـەم ئەخۆن. بـۆ نموونە: لـە هارڤـارد لـە لێکۆڵینەوەیەکدا کە سـاڵی 2012 بڵاو کراوەتەوە، مامۆسـتاکان

بۆیان دەرکەوت زۆر خواردنی گۆشت؛ پەیوەندیی ڕاستەوخۆی هەیە بە مەترسیی مردنەوە، بە هۆی نەخۆشییەکانی دڵ و شێرپەنجە و هەندێکی تریش لێکۆڵینەوەکە دیسان خستوویەتیە ڕوو کە خواردنی گۆشتی پەلەوەر، ماسی، شیرەمەنی، نەت و پاقلەمەنییەکان لەگەڵ گۆشتی سووردا، مەترسییەکانی مردن بە هۆی نەخۆشییە چاوەڕوانکراوەکانەوە کەمتر ئەکات.

لێکۆڵینەوەکە لەگەڵ ١٢٠٠٠٠ کەس لە ژن و پیاو بۆ ماوەی 28 ساڵ بۆی دەرکەوتووە ڕۆژانە خواردنی گۆشتی سووری پێشتر ئامادەنەکراو (نزیکەی قەوارەی دەستەیەک کاغەزی یاری)، بووەتە هۆی زیادکردنی 13%ی ئەگەری مەترسیی مردن لە ماوەی لێکۆڵینەوەکەدا، هەروەها ڕۆژانە خواردنی گۆشتی سووری ئامادەکراو، بۆ نموونە؛ هۆت دۆگ و سوورەوەکراوەکان، ئەگەری مەترسیی مردنی 20% زیاتر کردووە.

لێکۆڵینەوەیەکی تر بۆی دەرکەوتووە خواردنی گۆشتی سوور، پەیوەندیی هەیە بە تووشبوون بە نەخۆشیی شەکرەوە لە جۆری دوو.

چی لەپشت ئەم هەموو مەترسییانەوەیە؟ بەگوێرەی توێژینەوەکان، گۆشتی سوور بەتایبەتی ئامادەکراوەکەی، پێکهاتەگەلێکی تیایە کە پەیوەندیی ڕاستەوخۆیان هەیە بە تووشبوون بە نەخۆشییە درێژخایەنەکانەوە، وەکوو نەخۆشیی دڵ و دەمارەکان و شێرپەنجە. ئەمانە ئاسنیان تیایە (بەتایبەتی جۆرێک کە پێی ئەڵێن ئاسنی هیم چەوریی تێر، سۆدیۆم، نیترات لەگەڵ هەندێ جیناتی دروستکەری شێرپەنجە کە لە کاتی کوڵاندا دروست و چالاک ئەبن).

بەڵام پەلە مەکە –زۆر لەمە زیاتری بەدەمەوەیە. ئەو مەسەلەیەی کە گوایە گۆشتی سوور بۆ ئێمە بەسوودە، بەم دواییانە مشتومڕی زۆری لەسەرە بەڵێ، ئەو لێکۆڵینەوانەی ڕابردوو وەکوو ئەوەی هارڤارد کە باسم کرد، ئەڵێن پەیوەندییەکی زۆر ڕاستەوخۆ هەیە لەنێوان گۆشتی سوور و تووشبوون بە کۆمەڵێک نەخۆشی، بەڵام کە بیر لەو هەموو گۆشتە سوورە ئەکەینەوە لە ماوەی ئەو لێکۆڵینەوانەدا خوراوە، تووشی سەرسوڕمان ئەبیت. گەورەترین کێشەی گۆشتی سوور هەر ناگەڕێتەوە بۆ ئەوەی چەندمان گۆشتی سوود

خـواردووه، بـەڵام لـە جۆری ئەو لـەوەڕ و ئاڵفەدایـە کە دراوە بـەو ئاژەڵانە.

وەکـوو باو و پێشـبینیی ئـەو وڵاخ و ئاژەڵانە گیا ئەخۆن، لـە ماوەی چەند دەیەی ڕابـردوودا ئاڵفی ئاژەڵ لە گەنمەشـامی دروسـت ئەکرا. لە ڕاسـتیدا زۆر کێڵگەی بەخێوکردنـی ئاژەڵ پاشـماوەی ئـەو خواردنانەی بـۆ مرۆڤ دروسـت ئەکرێن؛ ئـەدەن بـە ئاژەڵەکانیان، ئەمانە لەوانەیە پاشـماوەی نیشـی هەویر و پاشـماوەی بەرهەمی لە پەتاتە دروسـتکراو و نیشاسـتەی چارەسـەرنەکراو و پاسـتا و هەتا شیرینییشـیان تیـا بێت، ئەم خوردنانـە بەخێرایی ئاژەڵەکان قەڵـەو ئەکەن، چونکە هەندێک لەم پاشـماوانە ڕێژەیەکی بەرز شـەکریان تیایە و لەگـەڵ ڕێژەیەکی نزم لـە پێکهاتـە پێویسـتەکانی تری خـواردن. من لـەو بڕوایەدام ئـەو ئاژەڵانەی بەم پاشـماوە خۆراکییانـە قەڵـەو ئەکرێن، گۆشـتەکەیان ئەبێتە هۆی ئەو نەخۆشـییە خۆراکییـە درێژخایەنانەی کـە ئەمڕۆ ئەمەریکا بەدەسـتیەوە ئەناڵێنێت.

ئـەو ئاژەڵانـەی ئەم ئاڵفانـە ئەخۆن، بۆ من ڕێـی تێئەچێت ئەو خەڵکەی گۆشـتی ئـەم ئاژەڵانە ئەخۆن، ڕێژەی تووشـبوونیان بە نەخۆشـی بەرزتـر بێت. من ناڵێم هـەر خواردنـی ئامادەکـراو، خواردنی فڕنکراو، پاسـتای سـپی و شـیرینی بخۆ –چونکـە عەقـڵ نایبڕێت ئـەو ئاژەڵانەی گۆشـتەکانیان ئەخۆیـن، ئەوانیش ئەمانە نەخۆن.

ئاژەڵـی ماڵـی، ئـەوەی کە گۆشـتی ئەخـورێ و ئاڵفی سروشـتی ئەخـوات وەک گژوگیـا و وێنجـە زیاتر لە دانەوێڵـەی هاڕاو، ئەو ئاژەڵە کێوییانەی لە سروشـتدا ئەلەوەڕێن، وەک ئاسـک و کەروێشـک و کەڵەکێوی، دیارە زۆر باشـترە بۆ ئێمە لەو گۆشـتەی بە دەسـتکرد بـە ئاژەڵەکەیان گرتووە، چونکە لـەوەڕی ئەمانە هیچ شتێکی دەسـتکردی تیا نییە.

منیـش ڕام لەگـەڵ ئەو زانایانەیە کە ئەڵێن گۆشـتی ئاژەڵی کێوی و گۆشـتی ئەو ئاژەڵانـەی کێڵگەکانـی بەخێوکردن کە تەنیا گیایان ئەدەنێ، زۆر تەندروسـتترە بۆ ئێمـە لـە گۆشـتی ئەو ئاژەڵانـەی بە ئاڵفـی پیشەسـازی بەخێو ئەکرێن. شـتێکی دیـارە ئاژەڵێک ناچـار ئەکرێت بەردەوام خواردنێکی ناتەندروسـتی ناسروشـتی بخـوات، سـوودی زۆر کەمتـرە لـەو ئاژەڵەی لە سروشـتدا بەئـارەزووی خۆی لەسـەر گیای سـەوز ئەژی کە پـڕە لە بەهـای خۆراکی.

زاناكان ئەڵێن چی؟

ژمـارەی ئـەو لێكۆڵینەوانـەی داوا ئەكـەن گیـا بدرێ بـە ئاژەڵەكان، بەردەوام زیـاد ئەكات. بـۆ نموونە: لێكۆڵینەوەیەک كە سـالّی 2011 لە "گۆڤـاری بەریتانی بـۆ خۆراكخۆری" بڵاو كراوەتەوە، گەیشـتووە بەو سـەرئەنجامەی گۆشـتی ئەو سـەرچاوانەی گیـا ئەخـۆن یان گیایـان ئەدرێتێ، تەنیـا لە ماوەی چـوار هەفتەدا ڕێـژەی چەوریـی ئۆمیگا سـێ لـە خوێنیانـدا بەرزتر ئەبێتەوە و ئاسـتی ترشە چەورییەكانـی پێش هەوكردن دائەبەزێت. ئێمە عادەتەن وا بیر ناكەینەوە گۆشتی سـەرچاوەیەكە بۆ ئۆمیگا سـێ، بەڵام كاتێک ئاژەڵەكان گیا ئەخۆن، مانای ئەوەیە ڕێژەی ئۆمیگا سـێ لـە خۆراكیاندا زۆرە.

لە سـالّی 2009 چەنـد توێژەرێک لە زانكۆی كلیمسـۆن و وەزارەتی كشـتوكاڵی ئەمەریكـی لە نزیكەوە سـەرنجیان دایـە نزیكیی پەیوەندیی گۆشـتی گای گیاخۆر بـە تەندروسـتیی مرۆڤـەوە، توێژینەوەكەیـان لـە گۆڤـاری زانسـتی ئاژەڵدا بڵاو كرایەوە، ڕایانگەیاند گۆشـتی گای گیاخۆر زۆر زۆر زیاتر تەندروسـتە بۆ مرۆڤ لە گۆشـتی ئـەو ولاخانەی بە ئالفی دروسـتكراو بەخێـو ئەكرێن.

مـن ئاسـایی هەموو ئەو لێكۆڵینەوانـە ناخوێنمەوە كە لە گۆڤاری زانسـتی ئاژەڵدا بـڵاو ئەكرێنـەوە، بەڵام بڕوام پێ بكـە زۆر بایەخم دا بەم یەكەیـان. لێكۆڵینەوەكە گەیشـتبوو بـەوەی بە بەراوردكردنی ئالفی ئاسـایی و گیاخۆری، گۆشـتی ولاخە گیاخـۆرەكان بەم جۆرەن:

+ كۆی چەورییەكانیان نزمترە.

+ بیتا كارۆتینیان بەرزترە (دژەئۆكسیدێكە لە گژوگیادا دۆزراوەتەوە.)

+ ڤیتامین "ئی"یان بەرزترە.

+ ڤیتامین بی و سیامین و ڕیبۆفلاڤینیان بەرزترە.

+ کانزاکانی کالسیۆم و مەگنیسیۆم و پۆتاسیۆمیان بەرزترە.

+ کۆی ئۆمیگا سێکانیان بەرزترە.

+ ترشی لینۆلیکیان بەرزترە (ترشێکی چەورە کە لەوانەیە بچێت بەگژ نەخۆشیدا).

+ چەورییە تێرەکانی کەمترە کە ئەبنە هۆی نەخۆشیی دڵ.

بـەڵام پەلـە مەکە -پێـش ئەوەی ڕابکەیت و دەسـت بکەیت بە خواردنی گۆشـت ڕۆژی سـێ جار، من هەست ئەکەم هێشتا زۆرمان ماوە دەربارەی گۆشتی سوور بیزانیـن پێش ئـەوەی بەتـەواوی تێبگەین کاریگەرییەکەی لەسـەر تەندروسـتیی مـرۆڤ چییـە. لێکۆڵینەوەمـان هەیـە کـە ئەڵێـن گۆشـتی ئاژەڵـە گیاخـۆرەکان تەندروسـتترە -بـەڵام هێشـتا نازانین ئـەو 'تەندروسـتترە'، کاریگەرییـان هەیە لەسـەر دابەزاندنی ڕێژەی نەخۆشـکەوتن.

هەتـا ئێمـە وێنـە و چوارچێوەیەکـی تەواومـان ئەبێت دەربارەی ئـەم چیرۆکە بەردەوامـە، مـن ئەمـە پێشـنیارمە: خواردنی گۆشـت لـە ژەمەکانتدا سـنووردار بکـە و لـە هەفتەیەکـدا چەنـد جارێکی کـەم لـە خواردنی تـردا بیخۆ. کـە بڕیار ئەدەیـت گۆشـتی سـوور بخۆیت، چەنـد ئەکرێت بگـەڕێ بـەدوای ئاژەڵی کێوی یـان گیاخـۆردا و تـا ئەتوانـی خواردنـی گۆشـتی ئامادەکراو سـنووردار بکە.

تەنیـا بـۆ ئـەوەی دیاریـی بکەیـن گۆشـتی ئامادەکـراو بـە دووکـەڵ خنکاندن ئەپارێزرێـت، پارێزگاریکـەری تـێ ئەکرێـت، خوێی تـێ ئەکرێت لەگـەڵ چەندین بابەتـی تـام و بۆنـی تـر. من وەکوو زۆر کەسـی تر حـەزم لە گۆشـتی برژاوە، بـەڵام بەڕێکەوت ئەیخۆم. سۆسـەیجم بـەلاوە بەلەزەتە، بـەڵام بەدەگمەن ئەیبینی

لەسەر مێزی نانخواردنەکەم بێت. هەمان شت دەربارەی باستورمە و گۆشتی نەرمە و هۆت دۆگ، ڕاستە خۆشن، بەڵام بە ڕای من ئەوە نامێنن خۆت بخەیتە مەترسیی ئەوەوە بیانکەیت بە هەڵبژاردنی ڕۆژانەت.

بۆچی؟ پەیوەندیی نێوان شێرپەنجەی کۆڵۆن و مستەقیم و گۆشتی ئامادەکراو بە جۆرێکی تۆقێنەر بەهێزە، بە ڕای پەیمانگای ئەمەریکی بۆ توێژینەوەی شێرپەنجە. لەپای ئەو بە دووکەڵ خنکاندن و پارێزگاریکەری تێکردن و خوێ تێکردن و چەندین بابەتەی تام و بۆنی تر، هۆکارەکانی تووشبوون بە شێرپەنجە دروست ئەبن.

ئەوانەی حەزیان لە گۆشتە، زەردەخەنە ئەیانگرێت کە بیر لە پلێک گۆشت ئەکەنەوە جوان برژابێت، پارچەیەک سنگی مریشکی برژاو یان یەمی کەبابێک یان ڕۆبیانی سوورەوەکراو، منیش بەقەد تۆ یان ئەو بڕادەرەی تەنیشتت حەزم لەو خواردنانەیە، بەڵام بەداخەوە، ئەو شێوازەی ئامادەکردنە ئەو جۆرە بێوەیە نییە کە پێویستە وا بێت.

کاتێک گۆشت، پەلەوەر، یان خواردنی دەریایی؛ ئەکوڵێنری، ئەبرژێنری یان سوور ئەکرێتەوە بە پلەیەکی گەرمیی بەرز، وەکوو ئەوەی ئەو بڕادەرانە، گەرمییەکە کار ئەکاتە سەر ئەو پێکهاتانەی گۆشتەکە و پێکهاتەیەکی تر دروست ئەکات بۆ تووشبوون بە شێرپەنجەی بۆ ماوەیی ناسراون بە هێتیرۆسایکلیک ئەمینیز (HCAs) و هایدرۆکاربۆناتی پۆلیسایکلیکی بۆنخۆش (PAHs)، کاتێک ئەخورێن، "HCAs" و "PAHs" ئەتوانن دی ئێن ئەی تێک بدەن و گەشە بە شێرپەنجەی کۆڵۆن و گەدە بدەن، ئەمەش وا لە من ئەکات نارەحەت بم لە برژاندن و سوورکردنەوەی گۆشت، کێشە نییە جاربەجارێک گۆشتێک ببرژێنیت، بەڵام ناڵێم برژاندن و پیشاندن یان سوورکردنەوە بکەیت بە بەرنامەی ڕۆژانەت، فڕنکردن و کوڵاندن و سوورکردنەوەی لەسەرخۆ و ڕاوی کاتی زاوزێی گۆشت بە هەڵبژاردنێکی تەندروست دانانێم.

بڕۆ میوە، سەوزە ببرژێنە، چونکە ئەوانە ئەو پێکهاتەیان تیا نییە کە ئەبێتە هۆی تووشبوون بە شێرپەنجەی بۆماوەیی کە لە خۆراکی ڕاوودا نییە، دوایی سەرسام ئەبیت کە میوە و سەوزەی برژاو چی تام و لەزەت و سوودێکیان هەیە!

ڕێنمایی بۆ برژاندنی تەندروستتر

کاتێک حەز ئەکەیت گۆشت و پەلەوەر و مەحار ببرژێنیت، تێبینی ئەم خاڵانە بکە، بۆ ئەوەی ئەگەری ڕێخۆشکردن بۆ شێرپەنجەی بۆ ماوەیی کەم بکەیتەوە.

+ پارچەی بچووکی ناسکی گۆشت هەڵبژێرە و هەر چەورییەک بە چاو ئەبینرێت؛ لێی بکەرەوە، چونکە چۆڕانەوەی ئەو چەورییە بۆ ناو ئاگرەکە، بڵێسەی بەهێزی ئەداتێ کە پێکهاتەی تووشبوون بە شێرپەنجە ئەکاتە خواردنەکەوە.

+ تا ئاگرەکەت کزتر بێت، دروستکردنی هۆکاری تووشبوون بە شێرپەنجە کزترە.

+ نیوکاتژمێر پێش برژاندنەکەت، گۆشتەکە بخوسێنە. لێکۆڵینەوەکان ئەڵێن خوساندنی گۆشت پێش برژاندن، ئەگەری دروستبوونی هۆکاری تووشبوون بە شێرپەنجە کەمتر ئەکاتەوە، تەندروستترین خوساندن لە شلەیەکدایە ڕەگەزی خۆراکیی زیاتری تیا بێت، وەکوو: زەیتی زەیتوون، سرکە، خەستاوی ترش، سەوزەی جنراو لە خێزانی توونەکان وەکوو: (پیاز، سیر، تەڕەپیاز، نێرکەپیاز، کەوەر، پیچک)، بەرامەی سروشتی وەکوو: (جاترە، ڕۆزماری، ڕێحانە، بەهارات، گەڵای بۆنخۆش وەک ڕێحانە کێویلە)، ئاڵەتەکان وەک: (زیرە، زەردەچەوە، بیبەری تیژی هاڕاو)، دوای ئەوە بە خاولیی کاغەز وشکی بکەرەوە، چونکە هەر چییەک بچۆڕێتەوە ناو ئاگرەکە، بڵێسەی بەرز ئەکاتەوە.

+ پێش برژاندن، کەمێک گۆشتەکە زەرد بکە، بۆ نموونە: مریشکی

پاککراو بیکـەرە ئاوی گەرمـەوە تا نزیکـی کولاندن، ئینجـا ئامادەی بکە بـۆ برژاندن.

+ گۆشـتەکە بکوتـە و ئەمدیـو و ئەدیـوی بکە، بۆ ئـەوەی نەبێت بە خەلووز.

به چەپکێک پرۆتین ڕووەکی، کۆتایی پێ بێنه.

پیشـاندن یـان برژاندنـی گۆشـت لـە کاغـەزی ئەلەمنیۆمـی تەنکدا، خۆشـترین ڕێگایـە لای مـن بـۆ ماسـی و پەلـەوەر. نەک هـەر تەنیا گۆشـتەکە ئەپارێزێـت لـە "HCA" یـەکان و "PAH"ەکان، بەڵکـو ڕێگایەکی ئاسـانە بـۆ ئامادەکردنی خۆراکێکـی پرۆتینی و ڕووەکی و بەلـەزەت، دوور لـە تـۆز و خۆڵ و پیسـبوون.

ئـاوا جێبەجـێ ئەکرێت: پارچـە گۆشـتە پەلەوەرەکە یان ماسـییەکە بخـە ناوەڕاسـتی وەرەقێکـی دوانزە بە هـەژدە ئینج، تۆزێک سـپرای لێنانـی لێ بپرژێنـە، هەندێک برۆکلیی تازە، قەرنابیت، بیبەری سـوور، کوولەکـە یـان هـەر سـەوزە و ڕووەکێکـی تـر ئـارەزووت لـێ بوو؛ بجنە سـەر، لەگـەڵ کەوچکێکی چێشـت زەیتـی: (زەیتـوون، کونجی، گوڵـەزەرد... بـە پشتبەسـتن بـەو تـام و بۆنـەی ئەتەوێـت هەبێت)، هەروەهـا بەرەگیـای تەڕ یان هـاڕاو لەگەڵ توونەمەنیـی پێوە بکە، بۆ ئـەوەی تامـی خـۆش بێت. لە هـەر دوو سـەرەوە لـە کۆتاییەکانەوە وەرەقەکـە لـوول بکە و داییخە بۆ ئـەوەی ناواخنەکەی نەڕژێت، بەڵام

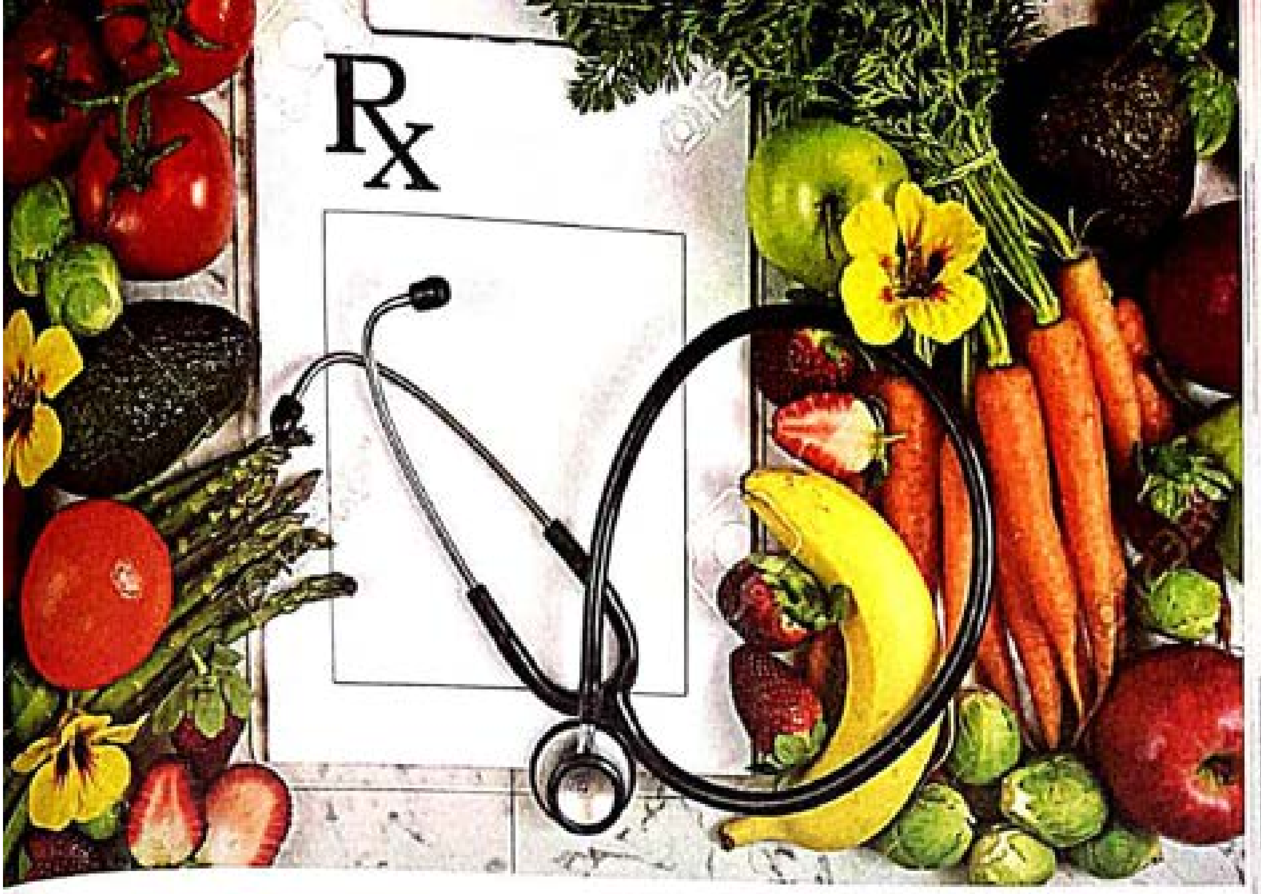
بۆشاییەک جێ بێڵە بۆ ئەوەی هەوا هاتوچۆ بکات. بیخەرە سەر ئاگرەکە یان ناو پیشێنەرەکە بۆ ماوەی دوانزە تا هەژدە خولەک بەگوێرەی ئەستووریی گۆشتەکە یان ماسییەکە. کاتێک هەست ئەکەی برژاوە، نەکەی ڕاستەوخۆ دەست بدەیتە لوولە گەرمەکە، بەڵکوو مەقاشێکی کانزا بەکار بێنە و لە کاتی کردنەوەی لوولەکەدا ئاگات لە خۆت بێت هالاوی گەرمییەکە نەتسووتێنێت.

پرۆتین: ستراتیجێکی مەزن

هیچ گومانێک نییە لەوەی پرۆتین ئەو توانایەی هەیە یارمەتیت بدات کێشت دابەزێنیت، ئەم کتێبەش وا دیزاین کراوە بەوردی یارمەتیت بدات توانای پرۆتین بخەیتە خزمەتی خۆت.

نەخێر، تۆ نابێت بە پرۆتین بێزار بیت کە قاپەکەت پڕ ئەکەیت لە خواردنی پڕ پرۆتین کاتێک هەستت کرد حەزت لێیەتی، بەڵام بە بەکارهێنانی پرۆتین ستراتیجیانە و خواردنی بە شێوەیەکی هاوسەنگ لە میانەی ڕۆژەکەتدا بە کاریگەرترین ڕێگای بەردەست، ئەتوانیت تەواو سوودی لێ وەربگریت بۆ سووتانی چەوری و نەهێشتنی ئازاری برسێتی و چالاککردنی کێش دابەزاندن.

چیرۆکەکە هەر بە پرۆتین کۆتایی نایەت. ئەو کاربۆهیدراتەی ئەیخۆیت (یان نایخۆیت)، ئەویش ڕۆڵێکی گرنگ ئەبینێت لە دابەزاندنی کێشدا. لەبەر ئەوە هەڵبژاردنی ژیرانەی کاربۆهیدراتەکان، ڕەچەتەی داهاتووی خۆراکمە.



ڕەچەتەی خۆراکی ژمارە سێ: کاربۆهیدراتی سوپەرتێرکەر و چەوری سووتێن هەڵبژێرە.

ئەم ڕۆژانە ئەگەر یەکێک بیەوێت بە ناهەق خۆراکێک ناشیرین بکات، وشەی "کاربۆهیدرات" دەرئەبڕێت، دەموچاویان مرومۆچ نیشان ئەدەن وەکوو ئەوەی لیمۆی ترشیان خواردبێت. بەلای ئەوانەوە ئەبێت بە هەر نرخێک بێت لە کاربۆهیدرات دوور بکەوینەوە، بەلای ئەوانەوە دیوێکی ڕەشە و دیوێکی سپی و بڕاوەتەوە: کاربۆهیدرات خراپە و خۆتی لێ دوور بگریت باشە.

تەنیا کێشەی ئەم بۆچوونی دژەکاربۆهیدراتە ئەوەیە پێداگری ئەکات لەسەر ئەو ڕێگا کۆنە، لە کاتێکدا لەلایەن کۆمەڵگای زانستییەوە تانەی لێ دراوە.

گوێ بگرە! کاتێک باس دێتە سەر شەکر، ئاردی سپی، نانی سپی، زۆر بابەتی تری شەکری سادە و لە یەک خولەکدا شتی زیاترت پێ ئەڵێم لە بارەیانەوە، من لەگەڵتدام بێ ئەوانە بژییت باشترە، بەلام جۆری تری زۆری کاربۆهیدرات هەیە کە بێگومان ئەبێت لە خواردنەکانتدا بین. خۆراکەکانی وەکوو: سەوزە

میوه، پاقلەمەنییەکان، هەتا دانەوێڵە تەنیاکان بە خواردنە خراپەکان لەقەڵەم دراون و بۆ ملیۆنێک ساڵ کەس هان نەدراوە بیانخوات.

خۆراکخۆریی دکتۆر جیاوازە لە زۆر لەو بەرنامە خۆراکییانە و لەسەریان ناڕوات، چونکە ئەم کۆمەڵێک کاربۆهیدراتی موعەقەدی تیا پۆلێن کراوە، نەک تەنیا سەوزەوات، بەڵکوو فاسۆلیاکان و دانەوێڵە تەنیاکان، وەکوو جۆرەها نانی دانەوێڵە بە توێکڵەوە و بەرەگیا دانەوێڵەییەکانی تر وەکوو گەنمەشامی و شۆفان و پاستا. لەبەر ئەوە من پێم وایە لەسەر بنەمای خوێندنەوەکانم دەربارەی زانستی پزیشکی و هەموو ئەو لێکۆڵینەوە و شرۆڤەکردنانەی خۆم کردوومە لە بواری زانستی خۆراکناسیدا- ئەگەر وا بکەیت، ئەبی بایکۆتی هەموو خێزانە خۆراکییەکان بکەیت، چونکە چەند ئەندامێکی کەمیان زیانیان هەیە و کێشەت بۆ دروست ئەکەن، شتی وا عەقڵ نایگرێت.

بەڵی، کۆمەڵێک کاربۆهیدراتی ناتەندروست هەیە، لەگەڵ ئەوەشدا کۆمەڵێکیان سوودی گەورەیان هەیە. من بڕوا ناکەم دوورکەوتنەوە لە کاربۆهیدرات، ئەو ڕێگایە بێت تۆ بگەیەنێت بە چێژوەرگرتن لە تەندروستییەکی درێژخایەن، نەک هەر ئەوە، بەڵکوو چێژوەرگرتن لە تامی خواردنیش. من بڕوام وایە ئەبێت بەشێک بن لە سیستمی خۆراکخۆریت، لەبەر ئەوە من لە کتێبەکەمدا ڕۆڵێکی گرنگی پێ ئەدەم.

یەکێک لەو هەرایەی کەمپی دژەکاربۆهیدرات ناویەتیەوە، ئەوەیە وازهێنان لە کاربۆهیدرات؛ خێرایی کێش دابەزین زیاد ئەکات، شتێک حەقیقەت هەیە لەمەدا، بەڵام وەکوو زۆر مەسەلەی تر لە ژیاندا بەو ئاسانییە نییە کە لە ڕواڵەتدا دیارە. بەڵی، وازهێنان لە کاربۆهیدراتی بەسیت، یارمەتیی خێراکردنی کێش دابەزین ئەدات، بەڵام پێویست نییە کاربۆهیدراتی موعەقەد لە قاپەکەت بکەیتە دەرەوە.

تۆ ئەتوانیت کێش دابەزێنیت، چەوری بسووتێنیت و چێژیش لە میوە و سەوزە و دانەوێڵە و پاقلەمەنییش ببینیت. تۆ ئەبێت بڕیاری ژیرانە بدەیت چ جۆرە کاربۆهیدراتێک ئەخۆیت و چۆن هاوسەنگیان ئەکەیت لەگەڵ پرۆتین و چەوریی ناو خواردنی ڕۆژانەکەتدا.

بەگوێی ڕەچەتەی دکتۆر بکەی، ژەمەکانت باشترین کۆمەڵە کاربۆهیدراتی فرەڕیشاڵ، پرۆتینی چەوری سووتێن و چەوریی بزواندنی تێربوونی تیا ئەبێت.

ئەکرێت بەبێ گلۆتین بین؟

ئەگەر نەخۆشیی سکێنیشە (حاڵەتێکە کە ئەو گلۆتینەی لە گەنم، گەنمەشامی و جۆدا هەیە، ئەبێتە هۆی تێکچوونێکی سروشتیی ڕیخۆڵەکان)، یان ورووژان بە گلۆتین (کە ئەبێتە هۆی ئاوسانی ڕیخۆڵە و هێڵنجدان و چەند نیشانەیەکی تر)ت نییە، پێویست ناکات دانەوێڵەی گلۆتیندار واز لێ بێنیت.

خواردنی بێ گلۆتین لە ئێستادا ڕاست نییە لەگەڵ ئەو بانگەوازانەی ئەو خەڵکانەی پێیان ئەڵێن پسپۆڕی خۆراک کە داوا لە خەڵک ئەکەن هەموو کەسێک ئەبێت وازی لێ بێنێت، بەڵام لەگەڵ ئەوانەشدا کە تۆ لەوانەیە بیستبێتت، هیچ بەڵگەیەک نییە بیسەلمێنێت بنەبڕکردنی گلۆتین لە خۆراکی ڕۆژانەتدا کارێکی باشە.

لە ڕاستیدا خواردنی بێ گلۆتینی نان، دانەوێڵە و ئەو خواردنانەی گەنم لە پێکهاتەکانیاندایە، لەجیاتیی خواردنی گەنم بەو جۆرەی هەیە، ئەبێتە هۆی دابەزاندنی بەهای خواردنی ڕۆژانەت، لەجیاتیی ئەوەی بەرزی بکاتەوە. زۆر خواردنی بێ گلۆتین هەیە کە بە ئاردی برنج و ئاردی پەتاتە و نیشاستەی حەڵوا و کاربۆهیدراتی بەسبت دروست ئەکرێن لەجیاتیی دانەوێڵە، زۆر جار کارگەچییەکان شەکر و چەوریی زیاتر ئەکەنە بەرهەمەکانیان، بۆ ئەوەی قەرەبووی ئەو بێتامییە بکەنەوە کە نەمانی گلۆتینە، کە ئەوەش زیاتر بەهای

خۆراکیــی بەرهەمەکانیان کەمتــر ئەکاتەوە.

من نەشـموتووە دەسـت بکـە بە خواردنی شـیربرنج کە بەسـاکاری لە کوڵاندنی برنجی سـپی و شـیر و شـەکر دروسـت ئەکرێت -هیچ باشـییەکی نییە.

مـن بــە هەڵسـوکەوتێکی پێچەوانــەی ئەزانـم کاتێـک خەڵـک وا بیر ئەکەنــەوە خواردنــی بــێ گلۆتین بخــۆن؛ خۆراکخۆرییەکەیان باشـتر ئەکــەن، لە کاتێکدا بەپێچەوانــەوە تێکی ئەدەن، چونکە بــێ زانیارییانە دانەوێڵــە بــە توێکڵەوەی تەندروسـت واز لــێ دێنـن و کاربۆهیدراتی بەسـیت ئەخەنە شـوێنەکەی.

ئەگــەر دکتۆرەکــەت ئامۆژگاریی کردیت خواردنــی بێ گلۆتین بخۆیت بــە هــۆی هــەر هۆکارێکەوە بێـت، ئەبێ بەقسـەی بکەیـت. کتێبەکەی مــن زۆر خواردنی بێ گلۆتینــی تیایە، چونکە زۆر لــە ئەمەریکییەکان وایــان پــێ باشــترە گلۆتیــن لــە سیسـتمی خواردنەکەیانـدا نەبێـت، بــەڵام لەیــادت بێـت، خواردنــی بــێ گلۆتیــن بیانــوو نییە بــۆ ئەوەی بەئارەزووی خۆت کاربۆهیدراتی شـیرین، نانی سـپی، برنجی سـپی، ژمارەیــەک بەرهەمــی لە ئاردی دەسـتکاریکراو بخۆیت.

زۆر دانەوێڵــە بــە توێکڵــەوەی بــێ گلۆتیــن هەیــە وەکوو شـۆفان، کــزن (شـۆفان گلۆتینی تیا نییە، بــەڵام ئەکرێتە نــاو دانەوێڵەی ترەوە یــان گلۆتینــی تــێ ئەکرێت. بــۆ ئەوەی شـۆفانی بێ گلۆتینت دەسـت بکەوێـت؛ یان سـەیری لەیبڵەکــەی بکەن یــان داوای بکە).

پرسیار: پێنەکەوتنی خۆراک چییە؟ چۆن ئەتوانم بزانم چەند جۆرە خواردنێکی تایبەتم پێ ناکەوێت؟

وەلام: ئەو کەسانەی هەستیارن دژی خواردن، دوای خواردنی هەندێک خواردنی دیاریکراو؛ هەست بە کۆمەڵێک نیشانە ئەکەن، لەوانەیە پەرچەکرداری گەدەیان هەبێت (غازات، سک ئاوسان، هێڵنج، ڕشانەوە، سکچوون، پێچ پیاهاتن، سکئێشە و دلەکزێ)، یان بێتاقەتبوون بەگشتی، تووڕەبوون و هەڵچوون، ماندوویی، یان هەر یەکسەر کوژانەوە بەتەواوی. بۆ ئەوەی بۆت ڕوون بێتەوە خواردنێکی تایبەتت پێ ناکەوێت، ماوەیەک مەیخۆ، دواتر بیگەڕێنەرەوە ناو لیستی هەڵبژاردنەکانت و سەرنج بدە هەستێ چ گۆڕانێکی بەسەردا دێت. ئەگەر نیشانەکان دووبارە بوونەوە، ئەوا وازی لێ بێنە ئیتر مەیخۆ. خواردن پێنەکەوتن جیاوازە لە حەساسیەت بە خواردن کە نیشانەکانی هەردوو لا لەیەک ئەچن، بەلام نیشانەکانی حەساسیەت هەر یەکسەر دوای خواردنەکە دەرئەکەون، جگە لەوانەش حەساسیەت بە خواردن؛ هەندێک نیشانەی سەرباری تری لەگەڵدایە: تەنگەنەفەسی، شت بۆ قووت نەچوون، لەرزلێهاتن و بلقکردنی پێست، دڵ خێرا لێئەدات، سووتانەوەی چاو و قوڕگ و هەندێ وردەنیشانەی تر. ئەگەر ئەمانەت تووش بوو، یەکسەر بچۆ بۆ نەخۆشخانە یان ئۆتۆمبێلی فریا کەوتن بانگ بکە.

ڕاستییەکی ساکار دەربارەی کاربۆهیدراتەکان

جەستەت کاربۆهیدراتی ناو خواردنەکانت بەکار ئەهێنێ بۆ دەستکەوتنی وزە

کاربۆهیدراتەکان شی ئەکاتەوە بۆ گلۆکۆز کە بریتییە لەو سووتەمەنییەی هەموو خانەیەک پێویستیەتی بۆ ئەوەی کارەکانی جێبەجێ بکات.

دوو جۆر کاربۆهیدرات هەیە: موعەقەد و بەسیت. بەکورتی: باشتر وایە پشت بە کاربۆهیدراتی بەسیت نەبەستیت و چاو بخەیتە سەر کاربۆهیدراتی موعەقەد: تۆ بزانە بۆ!

کاربۆهیدراتە موعەقەدەکان

کاربۆهیدراتە موعەقەدەکان وەک بە ناوەکەیاندا دیارە، کۆمەڵێکن سەریان کردووە بە یەکدا. مانای ئەوەیە وردە وردە و بەردەوام وزەت پێ ئەبەخشن جیاواز لە بەسیتەکان و زیاتر لە کۆی خواردنە سروشتییەکانەوە دێن کە هیچ دەستکارییەکیان نەکراوە و تام و لەزەت و پێکهاتە خۆراکییە ڕەسەنەکانی دەرنەهاتووە و هیی تر کرابێتە شوێنی. ئەو خواردنانەی بڕێکی تەندروست کاربۆهیدراتی موعەقەدیان تیایە، بریتین لە سەوزەوات و پاقلەمەنی و دانەوێڵە ڕووتەکان.

کاربۆهیدراتە موعەقەدەکان تەندروستیت بەهێز ئەکەن بەوەی ڤیتامین و کانزاکان و زنجیرەیەک ڕەگەزی خۆراک و هەتا ڕیشاڵیشت بۆ دابین ئەکەن. جەستەت کاربۆهیدراتی موعەقەد لە خواردنەکانتدا ئەگۆڕێت بۆ بەسیت، بەڵام ئەم پرۆسەیە درێژتر ئەخایەنێت لە وەرگرتنی کاربۆهیدراتی بەسیت، مانای ئەوەیە کاتێک خواردنێک ئەخۆیت، کاربۆهیدراتی موعەقەدی تیا بێت، گلۆکۆز بە هێواشی و وردە وردە ئەڕژێتە جۆگەلەی خوێنتەوە، پێچەوانەی کاربۆهیدراتی بەسیت کە بە هێرش و بە کۆمەڵ و بەپەلە جۆگەلەی خوێنت پڕ ئەکات.

کاربۆهیدراتە بەسیتەکان

کاربۆهیدراتە بەسیتەکانیش لە ناوەکەیانەوە دیارە: بەسیتن.

عادەتەن پاڵێوراویشن مانای ئەوەیە لەلایەن ئەو کەسانەوەی بەپیشەسازی ئەکەن و تام و بۆنی تێ ئەکەن، موعەقەدییەکەیان هەڵوەشاوە. هەرە

بەناوبانگترین نموونەی کاربۆهیدراتی بەسیت؛ شەکری سەرمێزە، بەڵام جگە لەوەش لە نانی سپی، برنجی سپی، مەعەکەرۆنەی سپی، کێک، پسکیت، ئیشی هەویر و نوقڵ و ئەو خواردنەوانەی بە شەکر تامیان شیرین کراوە؛ هەبوونی کاربۆهیدراتی بەسیت لە شەکر و خواردنە دەستکاریکراوە پیشەسازییەکانەوە قەڵەوبوون ئاسانتر و دابەزاندنی کێش قورستر ئەکات، جگە لەوەش ئەگەری تووشبوون بە نەخۆشییەکانی دڵ و شەکرە زیاتر ئەکات.

کاتێک تۆ کاربۆهیدراتی بەسیت ئەخۆیت، جەستەت یەکسەر ئەیگۆڕێت بۆ گلۆکۆز، گلۆکۆزیش بەخێرایی ئەڕژێتە خوێنتەوە و ئەبێتە هۆی بەرزبوونەوەی خێرای شەکری خوێن و ئەنسۆلین.

کاربۆهیدراتی بەسیت شەکری سروشتییشی تیایە کە لە خۆراکە ڕوێنراوەکاندایە وەکوو: (میوەکان و تا ڕادەیەکی کەمیش هەندێک لە سەوزەواتەکان) و بەرهەمەکانی شیرەمەنی.

لەگەڵ ئەوەشدا ئەم کاربۆهیدراتانە بەسیتن، بەڵام جگە لە شەکری سادە لە کۆمەڵەی تریشدا هەن، وەکوو: شەکری سپی، شەکری قاوەیی، شەربەتی گەنمەشامی و جۆری تر کە ئەکرێتە ناو خواردنەوە، چونکە پێکهاتەی تریان تیایە وەکوو: ڤیتامینەکان، پرۆتین و کانزاکان لە شیرەمەنیدا و بڕێکی باش ماددە کیمیاییە خۆراکییەکان و ڕیشاڵەکان لە میوەدا، ئەمە وایان لێ ئەکات بەهای خۆراکییان زیاتر بێت لە خواردنی دەستکردی شیرینکراو.

ڕیشاڵ

ڕیشاڵ جۆرێک کاربۆهیدراتە کە جەستەت ناتوانی هەرسی بکات، بەناو لەشدا ئەگەڕێت بێ ئەوەی شی ببێتەوە بۆ گلۆکۆز.

دوو جۆر ڕیشاڵ هەیە: ئەوانەی ئەتوێنەوە و ئەوانەی ناتوێنەوە . خواردنە ڕوێنراوەکان ئەکرێت هەردوو جۆرە ڕیشاڵەکەیان تیا بێت و هەردووکیشیان پێویستن بۆ تەندروستیت.

ڕیشاڵە توێنەکان لە شۆفان، کەپەکی شۆفان، تۆوەکان، زۆربەی میوەکان و پاقلەمەنیدا هەیە. ڕیشاڵە نەتوێنەکان لە نانی گەنم بە کەپەکەوە، جۆ، برنجی

بۆر، ساوەر، دانەوێڵە بە توێکڵـەوە، کەپەکی گەنم، تۆوەکان، بەشێکی میوەکان و سـەوزەدا هەیە.

ڕیشـاڵ لەبەر چەند هۆیەک گرنگە: یەکەم: بەڕاسـتی یارمەتیت ئەدات لە چەوریی سیسـتمی هەرسـت ڕزگارت بـکات وەک فڵچەیەک بیهێنە بەر چـاوی خۆت کە بە ڕیخۆڵەکانتـدا ئەمسـەر و ئەوسـەر ئـەکات و پاکیان ئەکاتەوە لـە چەوریی زیادە و کۆلیسـترۆڵ کە لەو ناوەدا سـەرئاو کەوتوون، هەروەهـا یارمەتیی خواردنیش ئـەدات ئاسـان بـە ڕیخۆڵەکانتـدا بـڕوات بۆ ئـەوەی تووشـی قەبـزی نەبیت و پارێزگارییـەک لە تەندروسـتیت ئەکات. خواردنی ئەو خۆراکانەی ڕیشـاڵیان زۆر تیایـە، یارمەتیـت ئـەدات درێژتر هەسـت بـە تێری بکەیـت و ئاگات لە برسـێتی نەبێت و یارمەتیی کێشـدابەزینت ئـەدات و لە قەڵەوی دوورت ئەخاتەوە. هەروەها لەبـەر ئـەوەی ڕیشـاڵ هەرسـی کاربۆهیـدرات هێواش ئـەکات، یارمەتیـی ئەوە ئەدات شـەکری خوێـن جێگیر بێت.

لێکۆڵینەوەکان ئەڵێن ئەو کەسـانەی خواردنی پڕ ڕیشـاڵ ئەخۆن، کەمتر مەترسیی تووشـبوون بە نەخۆشـیی شـەکرەی جۆری دوویان هەیە وەک لەوانەی نایخۆن. خواردنی فرە ڕیشـاڵەکان وا باوە مەترسـیی تووشـبوون بە نەخۆشیی دڵ کەمتر ئەکاتەوە.

پرسیار: ئەبێ هەموو ڕۆژێک چەند ڕیشاڵ وەربگرم؟

وەڵام: بەپێـی پەیمانـگای ڕێنماییەکانـی دەرمان بۆ ڕیشـاڵ بەم جۆرەیە:

+ پیاوان، پەنجا ساڵ و گەنجتر، سی و هەشت گرام ڕۆژانە.
+ پیاوان، پەنجا و یەک ساڵ و بەرەوژوور، سی گرام ڕۆژانە.
+ ژنان، پەنجا ساڵ و گەنجتر، بیست و پێنج گرام ڕۆژانە.
+ ژنان، پەنجا و یەک سـاڵ و بەرەوژوور، بیسـت و یەک گرام ڕۆژانە.

ڕیشاڵ لە خۆراکدا

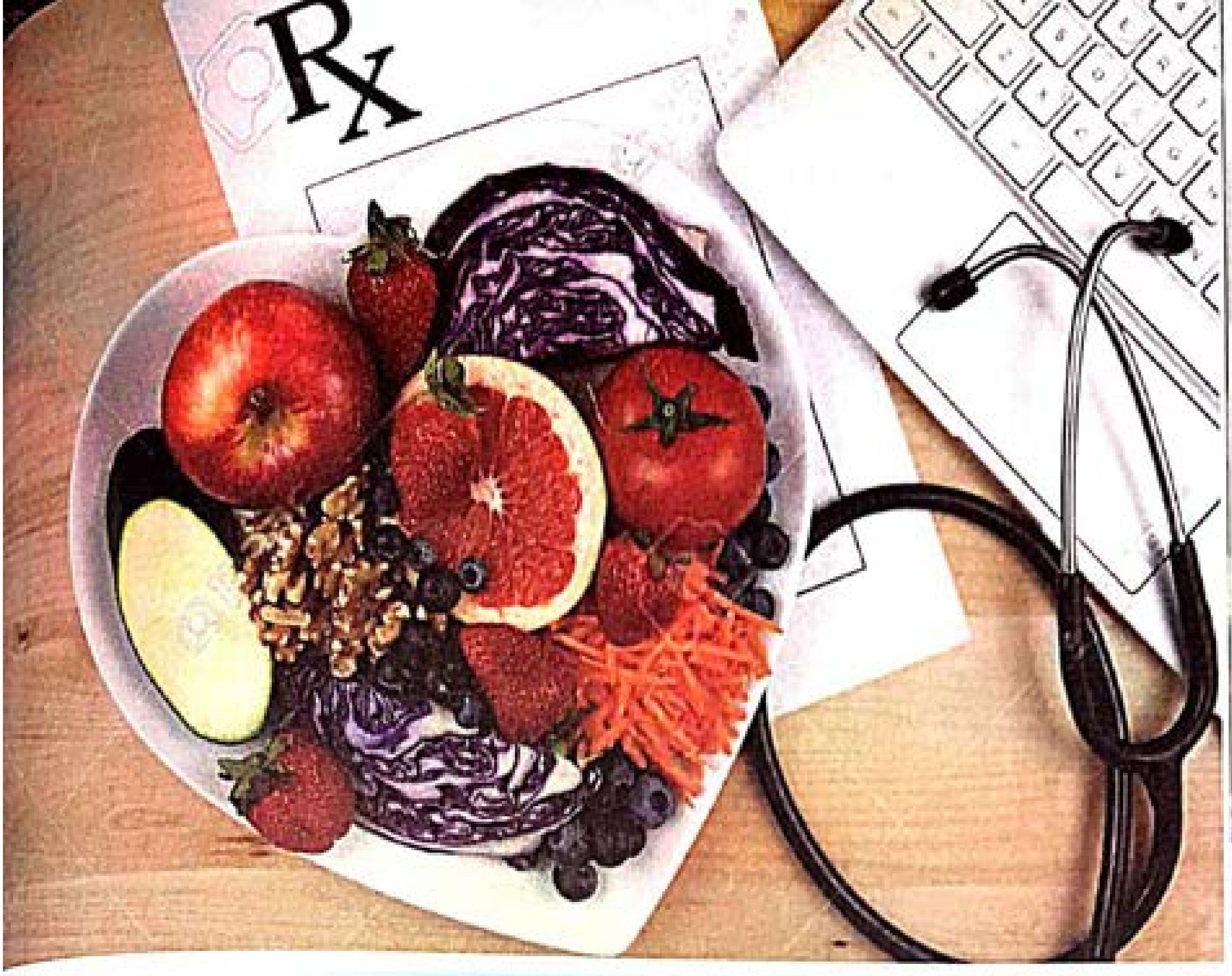
سەرچاوەی ڕیشاڵ	ڕیشاڵ بە گرام
سێوێکی مامناوەند بە توێکڵەوە	3
مۆزێکی مامناوەند	3
کوپێک بلووبێری	4
نیوسندیی مامناوەند	4
کوپێک کالەک	1
هەرمێیەکی مامناوەند بە توێکڵەوە	4-5
کوپێک تووترک یان تووی ڕەش	8
کوپێک شلیک	3
نیوکوپ سەوزەی کوڵاندن (ئەسپاراگوس، لۆبیای سەوز، بڕۆکۆلی، قەرنابیت، باینجان، تەماتە، کوولەکەزەردە، سەوزە گەڵا پانەکان	1-3
نیوکوپ فاسۆلیای کوڵاو، ڕەش، پان، ورد... تاد	5-8
پەتاتەیەکی شیرینی مامناوەند	3
پارچەیەک نانی گەنم بە کەپەکەوە	2-3
نیوکوپ کەپەکی گەنم، ئاردەبرنج یان هەر دانەوێڵەیەکی پڕ ڕیشاڵی تر	10-14
نیوکوپ شۆفان	2
یەک ئۆنس نەت یان دوو کەوچکی چێشت کەرەی نەت	2-4
نیوکوپ جۆی کوڵاو	3
نیوکوپ برنجی بۆر	2
دوو کەوچکی چێشت بڕوێش	3

پرسیار: ئەکرێت واز لە پەتاتەی سپی بێنم لەبەر ئەو نیشاستەیەی تیایەتی؟

وەلام: ئەکرێت جاربەجارێک بیخۆیت، لەبەر ئەوەی ڕەگەزی خۆراکیی تری تیایە (سەرچاوەیەکی دەوڵەمەندە بە پۆتاسیۆم)، بەلام بەگشتی پەتاتەی سپی هاوشێوەی نانی سپی، برنجی سپی، خۆراکە سپییەکانی ترە کە زۆر بەخێرایی ئەگۆڕێن بۆ گلۆکۆز و ڕێژەی شەکری خوێن بەرز ئەکەنەوە. ئەگەر زۆرت حەز لە پەتاتەیە، بڕێکی کەم بخۆ، کوڵاو و هەڵفلیقاو هەڵبژێرە باشترە لە سوورەوەکراو (عادەتەن پەتاتە بە چەوریی ناتێر سوور ئەکرێتەوە)، بڕیاری ئەوەش بدە لەگەڵ خواردنی تردا بیخۆیت کە پرۆتین و ڕیشاڵ و چەوریی تەندروستی تیا بێت کە کار ئەکەن لەسەر ئەوەی پەتاتەکە شەکری خوێنت بەرز نەکاتەوە، یان پەتاتەی ڕەنگاوڕەنگ هەڵبژێرە، بۆ نموونە پەمەیی کە بریسکەی ڕەنگەکەی تۆزێک دژەئۆکسید ئەداتەوە.

دانەوێڵە بە توێکڵەوە

دانەوێڵە بە توێکڵەوە، ئەو دانەوێڵانەن کە نە توێکڵەکەی دەرەوەیان نە هیچ لە ناوەڕۆکەکەی لا نەبراوە. هەندێک نموونە لە دانەوێڵە بە توێکڵەوە: جۆ، برنجی بۆر، گەنمی ڕەش، ساوەر، گەنمەشامیی دەنک، گەنمەشامیی تەقیو (هیچی تێ نەکرێت و پێوە نەکرێت، کزن، شوفان، جۆکێویلە (قەلاس)، گەنمی زەرد (بێ پرژ و بە پرژ).



کاربۆهیدراتەکان بخەرە خزمەتی خۆتەوە.

لەم دواییانەدا ئەبینی خەلکیکی زۆر قسەی خراپ لە بارەی کاربۆهیدراتەوە ئەکەن، بەلام وەکوو ئەبینی هیچ هۆکاریک نییە وازی لی بێنیت. لە ڕاستیدا ئەتوانی کاربۆهیدراتەکان بخەیتە خزمەتی خۆتەوە و ڕۆلێکی سەرەکییان بدەیتی لە کردەی دابەزاندنی کێشی خۆتدا. فێڵەکە لەوەدایە بزانیت جۆرە پێویستەکان بخۆیت -ئێستا تێئەگەیت ئەتوانی بارە قورسەکە بدەیت بە کۆڵی کام جۆرانەیاندا.

وەک پێشتر وتم ڕەچەتەی دکتۆر جیاوازە لە زۆر لە پلانەکانی تری خۆراکخۆری چونکە لەسەر بنچینەی پۆلێنکردنی تەندروستییانەی کاربۆهیدراتی موعەقەد و تەندروست لە میوەکان و دانەوێڵەکان بە توێکڵەوە و فاسۆلیاکان و سەوزەوانە فرێشەکان داڕێژراوە. زۆرت لەم بارەیەوە بۆ باس ئەکەم، بەلام پێش ئەوە ئەبێت تۆزێک ئاگاداری فیلە زلە سپییەکەی ژوورەکەمان بین: شەکرەکە. نیگەران مەبە، هەوڵ ئەدەم چەند ئەتوانم شیرین بم لەگەڵیدا.

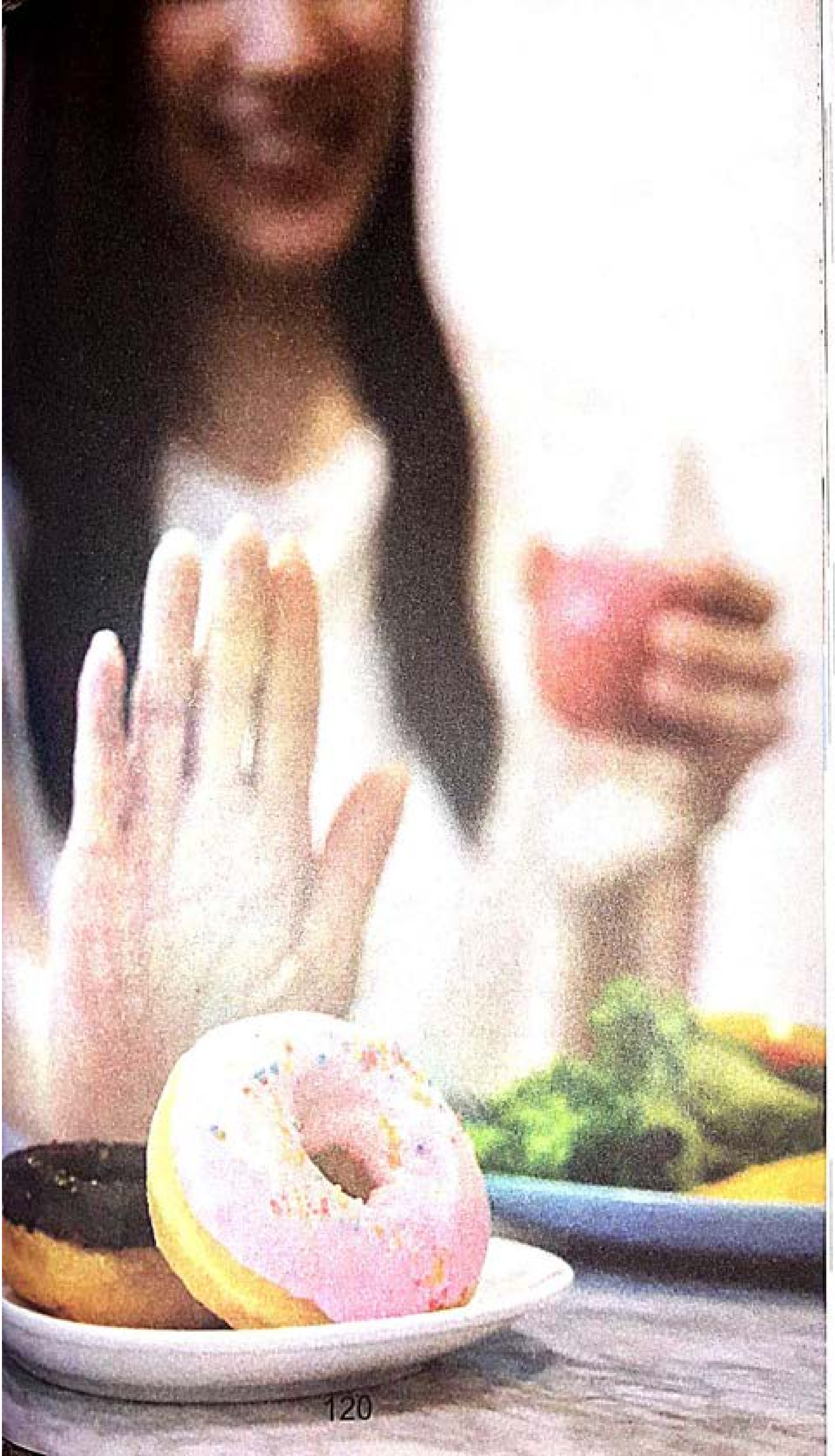
ڕەچەتەی خۆراکی ژمارە چوار: واز بێنە لە شەک.

بەناوترین کاربۆهیدراتی بەسیت -یەکێک لە سەرەکیترین هۆکارەکانی کێش زیادبوون و تەندروستییەکی هەژار، ئەوەیە کە وا لە قوتوویەکدا لە چێشتخانەکەت لەنگەری گرتووە. پاک و خاوێن و سپییە، بریقەدار و شیرین -بەڵام بەم دیمەنە دۆستانەیەی هەڵمەخەڵەتێ، گرنگ نییە چەند بێوەی دیارە، شەکر زۆر خراپە بۆ تۆ، بەڵام وازلێهێنانی لە خواردنەکانتدا- ئەگەر بەتەواوییش نەبێت، ناوبەناویش بێت، نەک یارمەتیی کێش دابەزاندنت نادات و لە مەترسیی تووشبوون بە نەخۆشی دوورت ناخاتەوە، بەڵکوو لەوانەیە وات لێ بکات هەر بەتەواوی هەست بکەیت کە تەندروستیت زۆر باشە.

زۆربەمان بە جۆرێک لە جۆرەکان زۆر شەکر ئەخۆین. کۆمەڵەی دڵی ئەمەریکی داوا ئەکات سنووری وەرگرتنی شەکر لە ڕۆژێکدا بۆ ژنان؛ لە سەد کالۆری تێپەڕ نەکات و بۆ پیاوانیش؛ لە سەد و پەنجا کالۆری، بەڵام ئێمەی ئەمەریکی بە تێکڕا ڕۆژی سێ سەد و پەنجا و پێنج کالۆری لە شەکر وەرئەگرین، کە ئەکاتە ڕۆژی نزیکەی بیست و دوو کەوچکەچا. ئەگەر لە ساڵێکدا کۆی بکەیتەوە، سێ و حەوت پاوەندی زیادەمان وەرگرتووە.

بەڵام ئێمە تەنیا دانەنیشتووین کلۆشەکر داکرۆژین یان بە کەوچکەچا شەکرەوردە لە قوتووەکە بکەینە دەممان، بەڵکوو لە شەربەت و ساردییشدا بڕێکی تر وەرئەگرین. شەکر لە زۆر لەم خواردنانەدا پێشبینی ئەکرێت، وەکوو: ئیشی هەویر، نوقڵ، کێک، کولیچە و ئایسکریم، برێشکەی شیرینکراو، هەروەها لە هەندێ خۆراکیشدا کە ئێمە بیرمان بەلای ئەوەدا ناچێت کە شەکری تیا بێت، وەکوو نانی سپی، مەعەکەرۆنە و سۆس و هەندێ ناواخن، بێگومان هەموو خواردنەوە گازییەکانیش، سۆدا، چای بەستووی شیرینکراو، خواردنەوە وەرزشییەکان و سەرخۆشکەرەکان و شەربەتی لیمۆ و قاوە شیرینکراوەکان و هەموو شیرینییە شلەکانی تر.

جەستەی ئێمە بەپێی دروستبوونی وا پرۆگرام کراوە تامی شیرینی پێ خۆش



بێت. لە گوندا، لە سـەردەمی باوباپیرە ئەشکەوتنشـینەکانمان، کاتێک بەناو چیاکان و گـوێ دەریاکان و چۆڵەوانییەکاندا سـووڕاونەتەوە شـیرینی یەکسـان بووە بە سـەلامەتی -بە شـێوەیەکی گشـتی هەر شتێک تامی شـیرین بووبێت، نەترساون لـەوەی ژەهراوییان بکات. تامی شـیرین بەسـتراوەتەوە بە تەندروسـتیی باش و تەمەنـی درێـژەوە، کەچی ئێسـتا چەنـد پێچەوانەیە کاتێـک ئەبینیـت چەندێک لە ژیانـی هاوچـەرخ بە هۆی ئارەزووی شـەکرەوە تێک چووە و کـورت بووەتەوە.

ئەمڕۆش هێشـتا ئەو تامەزرۆییە جەسـتەییەمان ماوە بۆ شـەکر، بەڵام ئێمە ئێستا لـە جیهانێکـدا ئەژین شـەکر لە هەموو شـوێنێک هەیـە، ناتوانین تەنیـا ئەوەندە دیـاری بکەین کە لەشـمان پێویسـتیەتی. ئێمـە ئەبێت بیرکردنەوەمـان دەربارەی شـەکر بگۆڕیـن، ئەبێـت ڕاسـت و چەپی پیـا بێنین لـە لیسـتی خواردنەکانماندا، ئەبێـت پشـت بکەینە ئەوەی کە لـەلای زۆربەمان تەنیا فێربـوون و ئالوودەبوونە.

ئەرێ بەڕاست ئالودەبوونە؟

پسـپۆڕانی خۆراکخۆری ڕازی نیـن بەوەی گوایە بەردەوامی یان ڕاهاتن لەسـەر خواردنـی بەردەوامـی شـەکر، وەک زۆربەمـان وایـن، ئالوودەبـوون بێت -واتە تێکەڵبوونێکـی کۆمەڵایەتییانـە کـە نەتوانیـت لێـی دابڕێیـت- یـان هەروەکـوو خوویەکـی خـراپ. تێڕوانینـی مـن؛ ئالوودەبوونـە، پشتپێبەسـتنێکی جەسـتەییە، ژمارەیەکـی سـنووورداری خەڵکیـش هـەر بەڕاسـتی ئالـوودە بوون بە شـەکر.

کاتێـک کەسـێکی قەڵـەو کە ژیانی بـە هۆی نەخۆشـیی دڵ لەژێر هەڕەشـەدایە، یان تووشـبوویەکی شـەکرەی جۆری دوو بە مشـت نوقڵ لە ماڵەوە ئەشـارنەوە و کـە کـەس ئـاگای لێ نەبوو دەسـت ئەکەن بـە خواردنی و دوایی قـوڕ ئەپێون و لۆمـەی خۆیان ئەکـەن، من بەمە ئەڵێم ئالوودەبوون.

من ئاوا بیر ئەکەمەوە: کاتێک تۆ ئالوودە ئەبیت بە شتێک، ئیتر ناتوانیت کۆنترۆڵی خـۆت بکەیـت بـەکاری ئەهێنیت، بـەردەوام ئەبیت لـە خواردنـی، بەکارهێنانی، وەرگرتنـی لەپـاڵ ئـەوەدا کە ئەزانـی زیانی هەیە بـۆ تەندروسـتیت، هەتا ئەگەر

نیازیشت هەبوو وازی لێ بێنیت، ئەوا بۆت دەرنەکەویت ناتوانیت. حەزلێکردنی بەهێز ئەوەیە هەمیشە بیرت لایەتی، بەلام بەکارهێنانی؛ تێرخواردنێکی کاتیت ئەداتێ.

کاتێک باسی ئالوودەبوون ئەکرێت، کۆمەڵێک شت وەکوو ئەلکهول و نیکۆتین و مادده هۆشبەرەکان دێت بە خەیاڵماندا، هەروەها قومار و سێکسیش، بۆ کەسانی تر شەکر خواردنیش هەر ئالوودەبوونە.

خواردنی شەکر ئەبێتە هۆی ئەوەی مێشکت هەردوو ئاوێتەی کیمیایی سێرۆتۆنین و دوپامین دەربدات کە وا ئەکەن هەست بە ئیسراحەت بکەیت، هەمان ئەم دوو ئاوێتەیەن کاتێک دڵداری ئەکەیت، سێکس ئەکەیت، یان هەر جۆرە خۆشییەک ئەبەیتە سەر؛ ئەڕژێن. سەرت سوڕ نەمێنێت، هەر ئەمان لە مێشکی ئەو کەسانەدا ئەڕژێن کە مادده هۆشبەرەکانی وەکوو کۆکاین و هیرۆین بەکار دێنن.

خواردنی خۆراکی شەکر بەرز بەکردەیی، ناوچەیەکی تەواوی مێشک ئەورووژێنن کە ناسراوە بە سەنتەری خەلات، بەلام نەک هەموو خواردنەکان. لە ڕاستیدا لێکۆڵینەوەیەکی کاریگەر ساڵی 2013 لە گۆڤارێکی ئەمەریکیدا بلاو کراوەتەوە، دەریخستووە خۆراکە شەکر بەرزەکان سەنتەری خەلات و بەشە ئارەزووبزوێنەکان بە جۆرێکی بەرچاو ئەورووژێنن لەچاو ئەو خۆراکانەی شەکریان تیا کەمە.

هاوکێشەیەکی ئاسانە، شەکر ئەخۆیت، هەست ئەکەیت باشیت، مێشکت ئامازەکانی ئارەزوو دائەگیرسێنێت -شەکر زیاتر ئەخۆیت، ئارەزووەکانت زیاتر بەرز ئەبنەوە و بەردەوام ئەبن.

شەکری خوێنیش بەشێکی ڕۆڵەکە ئەبینێت. دیسان هاوکێشەکە ئاسانە: شەکر ئەخۆیت، شەکری خوێنت ئەفڕێ، کە شەکرت دائەبەزێتەوە، مێشکت ئاگادارت ئەکاتەوە شەکرت نزمە، پێش ئەوەی پێبزانیت، دیسانەوە حەزت لە شەکرە.

من کە منداڵ بووم وام بەسەر هاتبوو، بەدەم گەورەبوونەوە بە تۆن شەکرم خواردووە، ئێستا وا هەست ئەکەم ئەو کاتە ئالوودە بووبووم، چونکە لەو باوەڕەدا بووم بۆم تەرک ناکرێت و ناتوانم بێ ئەو بژیم.

چەند دڵخۆشییەکی گەورە بوو بۆ من کاتێک لەو ئالوودەبوونە ڕزگارم بوو، ئیتر وا بیر ناکەمەوە من قەرزاری ئەو هەموو بوتڵە سۆدام.

کێشەی شەکر ئەو بەربڵاوی و ئاسان دەستکەوتنەیەتی، لە هەر چواردەورمان ڕژاوە. ئەو کەسانەی ئەیانەوێت واز لە خواردنەوە بێنن، ئەتوانن نەچنە بارەکان و بانە شەوانەکان و ئەو ئاهەنگانەی خواردنەوەیان تیا پێشکەش ئەکرێت. ئەوانەی ئەیانەوێت لە مادده هۆشبەرەکان دوور بکەونەوە، ئەتوانن کۆکاین نەکەنە ناو ئەو شتانەی جاران پێیانەوە ئەخوارد. بەڵام لەگەڵ شەکردا وا نییە، لە بەشێکی فراوانی خواردنە ئامادەکراوەکاندایە -جگە لەوەش لە هەموو چێشتخانە و چایخانە و کافتریا و قاوەخانەیەکدایە، لەبەر ئەوە ئەستەمە بتوانیت بەتەواوی خۆتی لێ بپارێزیت.

ئەتوانیت خۆت لە ئالوودەبوون بە شەکر ڕزگار بکەیت. کاتێک بڕیار ئەدەیت بەڕاستی ئەتەوێت ئەو گرێبەستی تێکەڵبوونی کۆمەڵایەتییە هەڵبوەشێنیت لەگەڵ ئەم خۆراکە دوژمن بە ژیانەدا و لە لیستی خواردنەکانت بیکەیتە دەرەوە، ئەتوانیت کۆتایی بە کۆنترۆڵی شەکر بەسەر جەستەت و هەستەوەرەکانی زمانتدا بێنیت. کاتێک ڕزگارت ئەبێت لەو ئارەزووە بەردەوامەی شیرینی خواردن، بۆت دەرئەکەوێت چەند ئاسانە چێژ لە تام و بۆنی سروشتیی هەموو ئەو خواردنانە ببینیت کە بەکەڵکت دێن و یارمەتیت ئەدەن چەوریی زیادە بسووتێنیت.

+ من وا گەورە بووم، بە تۆن شیرینیم خواردووە و خواردووەتەوە، ئێستا وا هەست ئەکەم ئەو کاتە ئالوودە بووبووم، چونکە لەو باوەڕەدا بووم بۆم تەرک ناکرێت و ناتوانم بێ ئەو بژیم. چەند دڵخۆشییەکی گەورە بوو بۆ من کاتێک لەو ئالوودەبوونە ڕزگارم بوو، ئیتر وا بیر ناکەمەوە من قەرزاری ئەو هەموو بوتڵە سۆدام.

واز لە ئالوودەبوون بە شەکر بێنە.

ئەگەر بتەوێت ئەو گرێبەستی تێکەڵبوونی کۆمەڵایەتییە لەگەڵ شیرینی هەڵبوەشێنیت، کارێکی ئاسان نییە، بەڵام گومانی تیا نییە ئەشکرێت. من پرۆسەیەکی پێنج هەنگاویم داناوە کە یارمەتیت ئەدات لە ئالوودەبوون بە شەکر ڕزگارت بێت.

هەنگاوی یەکەم: یەکلایی بکەرەوە، ئایا ئالوودەیت؟

من دڵنیا نیم ئایا بۆماوەییە یان هەر وا پەروەردە بووین، بەڵام لێم ڕوونە خەڵکانێک هەن زۆر لەبارترن لە خەڵکی تر تووشی ئالوودەبوون بە شەکر ببن. چۆن جیایان بکەینەوە؟ ئایا تۆ یەکێکیت لەوانەی کە خەبەرت ئەبێتەوە هەموو گیانت بووە بە ئارەقە دوای ئەوەی خەوێکت دیوە بە کێک کرێمەوە؟ ئایا یەکێکی لەوانەی بەرگریت هەیە دژی شیرینی -ئەتوانیت بێ دوودڵی بڵێیت "نا، سوپاس"، من نوقڵ و کولیچە و شیرینی ناخۆم؟ یان یەکێکی لەو کەسانەی وەکوو زۆربەی خەڵک لە ناوەڕاستدای، نە ئەمیانی، نە ئەویان؟ وەڵامی ئەم تاقیکردنەوەیە بدەرەوە، بۆ ئەوەی بزانیت لە کوێدا وەستاویت. ئەو وەڵامە بخەرە بازنەوە کە زۆر نزیکە لە پرسیارەکەوە.

1. ئایا ئەو کاتانەش کە برسیت نییە، شیرینی ئەخۆیت؟

زۆر جار، هەندێ جار، بەڕێکەوت، هەرگیز

2. ئایا زیادەخۆری ئەکەیت لە شیرینیدا، بە یەک جار دوو پارچە یان سێ پارچە، کێک، کولیچە، نوقڵ، ئایسکرێم یان هەر شیرینییەکی تر ئەخۆیت؟

زۆر جار، هەندێ جار، بەڕێکەوت، هەرگیز

3. کاتێک شتێکی شیرین ئەخۆیت، بەردەوام ئەبیت لە خواردنی، هەتا دوای ئەوەش هەست ئەکەیت خەریکی تێر ئەخۆیت؟

زۆر جار، هەندێ جار، بەڕێکەوت، هەرگیز

4. ئایا نارەحەت و تووڕە ئەبیت کاتێک هاوڕێکانت و ئەندامانی خێزانەکەت لۆمەت ئەکەن لەسەر زۆر خواردنی کولیچە و ئیشی هەویر، نوقڵ، کێک و شیرینییەکانی تر؟

زۆر جار، هەندێ جار، بەڕێکەوت، هەرگیز

5. لای خەڵکی تر درۆ ئەکەیت دەربارەی ئەوەی چەند شیرینی ئەخۆیت؟ بۆ نموونە: کاتێک پاکەتێک شیرینیی هەویر کز ئەکەیت و ئەندامێکی تری خێزانەکە سەری سوڕ ئەمێنێ بۆچی پاکەتەکە هیچی تیا نەماوە، درۆیەک هەڵئەبەستی بۆ ئەوەی ئەوە بشاریتەوە کە تۆ خواردووتە؟

زۆر جار، هەندێ جار، بەڕێکەوت، هەرگیز

6. ئایا نیشانەکانی تێکچوونی باری دەروونیت تیا دەرئەکەوێت (وەکوو: ئالۆش، پەستی، کەئابە، نیگەرانی... تاد)، کاتێک ئەتەوێت واز لە شیرینی بێنیت؟

زۆر جار، هەندێ جار، بەڕێکەوت، هەرگیز

7. ئایا نوقڵ و شیرینیی ترت لە ماڵەوە لە شوێنێکدا داناوە کەسی تر نەیدۆزێتەوە و کاتێک ئەیانخۆیت کە کەس ئاگای لێ نەبێت؟

زۆر جار، هەندێ جار، بەڕێکەوت، هەرگیز

8. ئایا تەریق ئەبیتەوە، هەست بە تاوانباری ئەکەیت یان ڕقت لە خۆت ئەبێتەوە کاتێک خواردنی شیرینی زیاد لە ئارەزووی خۆت ئەخۆیت؟

زۆر جار، هەندێ جار، بەڕێکەوت، هەرگیز

9. ئایا بە شەو و بە ڕۆژ بیر لە شیرینی ئەکەیتەوە و خولەک بژمێریت تا "کاتی" خواردنیان دێت؟

زۆر جار، هەندێ جار، بەڕێکەوت، هەرگیز

10. ئایا ڕاستەوخۆ دەستت ئەگاتە شیرینی، دوای ئەوەی ژەمێک

ئەخۆیت؟

زۆر جار، هەندێ جار، بەڕێکەوت، هەرگیز

11. ئایا ترسـت لێ ئەنیشـێت یان بێئومێد ئەبیت کاتێک هیچ شیرینییەک لە ماڵەکەتدا نییە؟

زۆر جار، هەندێ جار، بەڕێکەوت، هەرگیز

12. لەو بڕوایەدایت بە شەکر و شیرینی ئالوودە بوویت؟

زۆر جار، هەندێ جار، بەڕێکەوت، هەرگیز

نمـرە دانـان: ئـەم نمرانە بۆ خـۆت دابنـێ بەرامبەر هـەر وەڵامێک خستووتە بازنـەوە، دواتر ئەم خشـتەیەی خوارەوە بەکار بێنە، بۆ ئـەوەی بۆت دەربکەوێت تـا چ ئاسـتێک ئالوودە بوویت بە شـەکر:

زۆر جار: 3 خاڵ
هەندێ جار: 2 خاڵ
بەڕێکەوت: 1 خاڵ
هەرگیز: سفر

چی ئەگەیەنێت	کۆی خاڵەکانت
یەکێکی لەوانەی بەختت باشە –تۆ ئەتوانی بەئاسانی واز لە شیرینی بێنیت، لەوانە نییە ئالوودە بوویت.	0-8
لە ململانێدایت لەگەڵ شیرینی خواردن، لەگەڵ ئەوەشدا هەندێک جار زاڵیت، هەندێ جاری تر بەرەو هەڵسوکەوتی ئالوودەبوون ئەچیت بەوەی کە ئارەزووی خواردنی شەکرت هەیە.	6-16
شەکر بەدیاریکراوی کێشەیە بۆ تۆ، لەگەڵ ئەوەدا بەتەواوی نازناوی ئالوودەبوونت بەسەردا ساغ نەبووەتەوە، بەڵام مێشک و جەستەت بەقورسی پشت بە شەکر ئەبەستن.	17-24
زۆر لەوە ئەچیت ئالوودە بوویت بە شەکر.	25-36

هەنگاوی دووەم: بڕی ئەو شەکرە دیاری بکە کە لە خواردنەکەتدایە.

ئەگەر زۆر کێک و کێک کرێم نامالیتەوە و قوتووە سوودا لەدوای قوتوو هەڵنادەیت، هێشتا لەوانەیە شەکرێکی زۆر لەوە زیاتر بخۆیت کە خۆت ئەیزانیت.

ئەویش لەبەر ئەوەی شەکر کراوەتە زۆر خۆراکی ترەوە -هەتا ئەوانەش کە ئێمە بیر لەوە ناکەینەوە هەر شەکریشی تیا بێت، وەک سۆسی سپاگیتی، خواردنی بەستوو و ئەو شیرینییانەی ئەکرێنە زەلاتەوە.

شەکر بۆنوبەرامە خۆشتر ئەکات، ڕەگی تاڵی نامێنێت و تیژیی خۆراکە زۆر ترشەکان هاوسەنگ ئەکات وەکوو تەماتە و سرکە، هەروەها یارمەتیی پاراستنی بەرهەم ئەدات، لەبەر ئەو هۆیەشە بەشی زۆری خۆراکە دروستکراوەکان تێیان ئەکرێت.

بۆ دۆزینەوەی شەکرە شاراوەکانی ئەو خواردنانەی ئەیانخۆیت (کە باشیش نەشاراونەتەوە)، بە خوێندنەوەی لەیبڵەکان دەست پێ بکە. بەشی بەها خۆراکییەکانی لەیبڵەکان پێت ئەڵێ چەند گرام شەکری تیایە و ئەوە کۆی بڕی شەکری سروشتی و پیشەسازیی ناو بەرهەمەکەیە. بۆ نموونە: بەپێی لەیبڵی بەهای خۆراکیی کوپێک شیری بێ سەرتوێژ، دوانزە گرام شەکری تیایە، ئەویش هەمووی لە لاکتۆسەوە دێت کە شەکری سروشتییە لە شیردا. هەر چەند هەندێ کەس پێی وایە ئەبێت واز لە لاکتۆس بێنیت بۆ ئەوەی لە ئالوودەبوون بە شەکر دوور بیت، من لەگەڵ ئەوەدا نیم.

لەبەر ئەوە کاتێک سەیری لەیبڵێک ئەکەیت، تێبینیی کۆی بڕی شەکرەکە بکە بە گرام، بەڵام لەوە گرنگتر ئەبێت سەیری کۆی پێکهاتەکانی بەرهەمەکە بکەیت، ئەگەر شەکر یەکێک لە پێکهاتە سەرەکییەکانیەتی و لە ڕیزی پێشەوەیە، وازی لێ بێنە و مەیخۆ.

بەڵام ئەبێت چاوبەستت لێ نەکرێت. کاتێک شەکر ئەکرێتە ناو بەرهەمێک، لەوانەیە وشەی "شەکر" لە لەیبڵەکەدا نەبێت، لەبەر ئەوەی لەسەر لەیبڵی خۆراک عادەتەن شەکر لەپشت چەند ناوێکی جیاوازەوە شاراوەتەوە. کاتێک ئەم وشانەی خوارەوە لەسەر لەیبڵ ئەبینیت، ئەبێت زەنگی مەترسیی شەکر

له لێدان نەکەوێت.

+ شـیلەی سـوبێر + دیکسـتران + شـەکری چارەکـراو + جۆی ترشـێنراو + شـەکری تـرێ + لاکتۆس

+ شـەکری چەوەنـدەر + هەڵمـی ئـاوی قامیـش + شـەربەتی ترشـێنراو + شـەکری میـوە + دۆشـاوی شـەکر

+ گەنمەشـامیی شـیرین + شـەکری قامیش + کریستاڵی شیرین

+ شـەکری ئاسـانمژ + شەربەتی برنج

+ شـەکری خورما + شـەکری جۆ + شەکری قاوەیی + شەکری گەنمەشامی + هەنگوین

+ Agave nectar + dextran + invert sugar + barely malt + dextrose

Lactose + beet sugar + Evaporative cane juice + malt syrup + brown rice syrup + maltose + maple syrup + fructose + fruit juice concentrate + rice syrup + molasses + cane sugar + fruit nectars

+ Cane sugar + cane syrup + glucose + sucrose syrup + sorghum syrup + corn sugar + glucose solids + turbinated sugar + corn sweeteners + high fructose corn syrup + date sugar + honey

هەنگاوی سێیەم: بڕیار بدە واز لە شەکر بێنیت.

لەوانەیـە بیـر بکەیتـەوە و بڵێـی: "بـەلام دکتـۆر تراڤیس، مـن ئیتر بڕیـارم داوە شـەکر نەخـۆم لـە ڕاسـتیدا من یـەک ملیـۆن جـار ئـەم بڕیـارەم داوە! زۆر

باشـە. من ئەزانـم ناڕەحەتە، بەڵام من دەربارەی هەڵبژاردنێکی ڕاسـتەقینە قسـە ئەکـەم کـە پابەند بیـت پێیەوە و بە خۆت بڵێی بەڕاسـتی پێشـێلی ناکەم، ئەکرێت لەنێوان خۆتدا نووسـراوێکیش بنووسـیت یان گرێبەسـتێک بکەیـت لەگەڵ خۆتدا -هەنگاوێکـی فەرمـی بنێیت کە بتوانێ ناچـارت بکات لە کارێکەوە کە پێت باشـە بیکەیـت، بگوێزیتـەوە بـۆ بڕیارێک کـە ئەبێت هەر جێبەجێـی بکەیت.

دوو ڕێـگا هەیە شـەکری زیـادە واز لێ بێنیت لە خواردنەکانتـدا: وردە وردە، یان دەسـتبەجێ بێ پەشـیمانبوونەوە. ڕای جیاواز هەیە لەسـەر ئـەوەی کام ڕێگایان باشـترە، بـەڵام ئەمـە ڕای منـە: کامەیان بـۆ تۆ باشـە، ئەوەیان بکە. کێشـە نییە ئەگـەر نەزانـی کامەیـان باشـترە -ئەتوانی هـەردوو ڕێگاکـە تاقـی بکەیتەوە و بزانیـت کامەیان کـەم ئەرکترە.

ئامانجەکـە ئەوەیـە ئەو هەموو شـەکرە زیادەیە لە خۆراکەکـەت دوور بخەیتەوە، تـۆ ئـەو ئامانجە بێنیتە دی، بەڕاسـتی کێشـەی من نییە چـۆن پێی ئەگەیت.

هەندێـک هەسـت بە سـەرکەوتن ئەکـەن بەیانییەک لـە خەو هەڵئەسـتن و ئەڵێن: "ئـەواو ئیتـر، خواردنی شـەکری زیـادە نەما!" ئەوانـە لاپەڕەیەکیـان پێچایەوە و لاپەڕەیەکـی تریـان هەڵدایـەوە. ئەگەر تۆش ئەتەوێـت وا بکەیت، بۆ نـا، فەرموو بڕیـار بدە!

بـەڵام بڕیاری وا کتوپڕ بۆ هەموو کەسـێک دەسـت نادات، ئەگـەر تۆ بڕێکی زۆر شـەکر بەکار دێنیت-بڵێین هەموو ڕۆژێک سـاردییەکی زۆر یان چای بەسـتووی شـیرینکراو ئەخۆیتـەوە-، بڕیـاری کتوپـڕ بۆ تۆ ناچێتـە سـەر، بەتایبەتی ئەگەر لەگەڵ ئەوەشـدا بڕێکی زۆر کافاین وەربگریت، وا بکەیت، تووشـی سەرئێشـە و شـڵەژان و زۆر نیشـانەی تـر ئەبیت. بـۆ ئەوانەی ڕاهاتوون شـەکر زیاد بەکار بێنـن، وازلێهێنانـی وردە وردە بـە چەند ڕۆژێـک (یان بگرە چەنـد هەفتەیەکیش) باشترە.

چـۆن پێـت ئەکەوێـت؛ وا بڕۆ، ئـەو ڕێگایە بگرە بەر کە سـەرکەوتنت مسـۆگەر ئەکات.

هەنگاوی چوارەم: جێگرەوە کەم شەکرەکان هەڵبژێرە.

کاتێک شەکرە زیادەکەی خۆراکخۆرییەکەت کەم ئەکەیتەوە، خواردنە کەمشەکرە سروشتییەکان هەڵبژێرە کە شەکرێکی کەم یان هەر شەکریان تیا نییە. بۆ نموونە: ئەگەر خواردنی نانی بەیانیت هەندێک دانەوێڵەی شیرینی تیایە، دانەوێڵەیەکی تر هەڵبژێرە، بەڵام جۆرێک نا کە بە شەکری دەستکرد شیرین کرابێت (کە دواتر بە درێژتر باسی ئەکەم). ئەگەر ئەو سۆسی تەماتەیەی حەزی لێ ئەکەیت لە زۆر شەکرەکانە، براندێکی تر هەڵبژێرە یان باشترە ئەگەر سۆس بۆ خۆت دروست بکەی لە تەماتەی قوتوو یان فرێش. هەمان شت بەنیسبەت شیرینکردنی زەڵاتەکەتەوە، لەجیاتیی ئەوەی زەیتی گەنمەشامیی فرەکتۆس بەرز یان هەر شیرینکەرێکی تر، تەنیا تۆزێک زەیتی زەیتوون یان سرکەی پێوە بکە و هەندێ سەوزەی تووداری تێ بجنە.

ئەگەر عادەتەن ساردی، چای بەستووی شیرینکراو یان هەر خواردنەوەیەکی شیرینی تر ئەخۆیتەوە، بیگۆڕە بۆ ئاوی خواردنەوە، چای تاڵ، ئاوی سۆدا لەگەڵ پەرداخێک ئاوی میوە یان میوەی جنراو.

سەیر کە، من پێت ناڵێم تۆ نابێت (هەرگیز) شەکر بخۆیت، بەڵام من بڕوام وایە بەپێی توانا چەند بۆت ئەکرێت، شەکری زیادەی ناو خواردنەکانت کەم بکەرەوە. جەستەی ئێمە وا دروست نەکراوە ئەو هەموو شەکرە هەرس بکات کە لە خواردنی ڕۆژانەی باوی ئەمەریکادا هەیە. کاتێک سەیری بەرزبوونەوەی ڕێژەی نەخۆشییە درێژخایەنەکان بکەین، پەیوەندییان هەیە بە هەمان ڕێژەی بەرزبوونەوەی بەکارهێنانی شەکر لەلایەن ئەمەریکییەکانەوە.

هەوڵی تەواو بدە شەکری زیادە لە خۆراکی ڕۆژانەت کەم بکەیتەوە. ئەگەر حەزت لە تۆزێ شیرینیی زیاترە لە قاوەکەت یان شۆفانەکەتدا، هەنگوین یان دۆشاوی شەکر بەکار بێنە کە دژەئۆکسیدیان تیایە، بەو جۆرە بە لایەنی کەمەوە شتێکی کەمێک باشترت بۆ خۆت بڕیار داوە.

هەنگاوی پێنجەم: شیرینکەرە دروستکراوەکان پوڵ پێوە نێ.

ئاگادار بە، من پێشنیاری ئەوە ناکەم شیرینکەرە دروستکراوەکان بخەیتە شوێنی شەکر، من سەرەوکاری تایبەتم هەیە لەگەڵ شیرینکەرە دروستکراوەکان -شێتییەکەی بێ چەوریی (1990)ەکان هاوکات بوو لەگەڵ پەرەسەندنی بەکارهێنانی شیرینکەرە دروستکراوەکان. لێکۆڵینەوەکان باس لە پەیوەندیی نێوان قەڵەوی و تووشبوون بە نەخۆشیی شەکرەی جۆری دوو و شیرینکەرە دروستکراوەکان ئەکەن. شیرینکەرە دروستکراوەکان یەکێکی ترە لە ئارەزووهەژێنەکانی خواردنی شیرینی بەگشتی.

تۆ وا بیر ئەکەیتەوە مادام شیرینکەرە دروستکراوەکان کالۆرییان تیا نییە، مانای ئەوەیە بۆ دابەزاندنی کێش باشە، بەڵام هەندێ لە لێکۆڵینەوەکان ئەڵێن مەسەلەکە ئەوە نییە. بۆ نموونە زۆر خواردنەوەی ساردی، پەیوەندیی ڕاستەقینەی هەیە لەگەڵ قەڵەوی و تووشبوون بە نەخۆشیی شەکرەی جۆری دوو. ئەمە سەرئەنجامی کۆمەڵێک توێژینەوەیە، بە پێچەوانەوەیەکی شیکارییشەوە کە

سـاڵی 2013 بڵاو کراوەتەوە. توێژەرەکان پێیان وایە شـیرینکەری دروستکراو کـە ئەبێتـە هۆی ئەوەی لاشـەت ئەنسـۆلین دەربـدات و چەوریـی ورگ کەڵەکـەبکات، جەسـتەت هەڵئەخەڵەتێنـێ وا بزانێـت شـەکری ڕاسـتەقینە وەرئەگرێت. ئەوەش پڕاوپڕ ئەوەیە شـیرینکەری دروسـتکراو بەشـداری ئەکات لەوەی حەزت لـە کاربۆهیـدرات بێت و تێری لـێ نەخۆیت.

وا ئەزانیـت مـن لـەو بڕوایەدام ئەگـەر تۆ بەڕێکەوت شـیرینکەری دروستکراو بخۆیـت، ئەتکوژێـت؟ نەخێر، بەڵام مـن پێداگری ئەکەم، بڕوام وایـە ڕۆڵ ئەبینێت لـە فێرکردنـی هەسـتەوەرەکانی سـەر زمانـت هەمیشـە حەزیان لە شـیرینی و کاربۆهیدراتی بەسـیت بێت و چاوەڕوانی خواردنی شـیرینکراو بن. هەروەها لەو بڕوایەشـدام وازهێنـان لە شـیرینکەری دروسـتکراو، یارمەتیت ئـەدات قاپەکەت ڕێـک بخەیتـەوە و پـڕی بکەیتەوە لە خواردنی سروشـتی و تـام و بۆنوبەرامەی سروشـتی هەسـت پـێ بکەیتـەوە، لەجیاتیـی ئـەوەی هەمیشـە داوای خواردنی هایپـەر شـیرین و بارکراو لە شـیرینی بکەیت.

مـن ئەمـە بەسـەر خـۆم هاتـووە، هـەر کاتێک سـاردی و میـوەم خـواردووە، هەسـتم کـردووە میوەکە هیچ تامێکی نییـە، هەتا تەنانەت لەگەڵ یەک جار سـزادا خواردنـەوەدا هەسـت ئەکـەم چێژەوەرەکانـم بە ئاراسـتەی پێچەوانەوە پشـوو ئـەدەن، لەبـەر ئەوەیە مـن ئێسـتا و دواتریش نزیکی شـیرینکەری دروسـتکراو ناکەوم.

یەکێـک لـە ئامانجەکانـی کتێبەکـەم (ڕەچەتـەی دکتـۆر) ئەوەیـە یارمەتیت بدەم قاپەکەت ڕێک بخەیتەوە و بگەڕێیتەوە سـەر خواردنە سروشـتییەکان و شیرینییە نازدارەکـەی جـاران لـە خواردنـەکان و میوەکانـدا، مـن وا ئەکـەم، دڵنیام تۆش ئەتوانیت.

+ نزیکەی لە سەددا هەشتای خواردنە ئامادەکراوەکان لە ئەمەریکادا، شەکری تێ کراوە.

هەنگاوی شەشەم: پلانێک دابنێ بۆ مامەڵەکردن لەگەڵ تامەزرۆیی.

کە خواردنی شیرینی ئەوەستێنیت، دەست ئەکەیت بە تامەزرۆیی. قەیناکات، ئاساییە و ئەوە بەشێکە لە پرۆسەکە. تامەزرۆییەکە لەوانەیە لە سەرەتاوە بەهێز بێت، بەڵام بڕوا بکە لەدوای تێپەڕبوونی دوو ڕۆژی یەکەم لاواز ئەبێت، بێ ئەوەی بە خۆت بزانیت تەواو ئەبێت. کاتێک جەستەت ئەزانێ گوێ نادەیتە تامەزرۆیی شەکر، ئیتر وردە وردە دەسەڵاتی بەسەرتدا نامێنێت.

لەو ماوەیەدا لیستێک چالاکی ئامادە بکە بۆ ئەوەی زاڵ بیت بەسەر تامەزرۆییەکەدا کاتێک شاڵاوت بۆ دێنێ. ئەگەر بەڕاستی برسیتە؛ سناکێکی تەندروستی پرۆتین بەرز بخۆ، ئەگەر تینووتە؛ پەرداخێکی گەورە ئاو بخۆرەوە، ئەگەر تۆزێک بێزاریت یان دڵت بۆ شتێکی شیرین لێئەدات؛ لەبیر خۆتی ببەرەوە، لەگەڵ برادەرێکت بە تەلەفۆن گفتوگۆیەک بکە، پیاسەیەک بکە، یارییەک بکە، تاوێک سواری پاسکیل ببە، ئاوێک بکە بە خۆتدا، ئاوازێکی خۆش لێدە و لە ژوورەکەتدا لەگەڵیدا سەما بکە، ڕۆمانێکی ئاسک بخوێنەوە، هەر کارێک بکە کە مێشکت خەریک ئەکات، تا تامەزرۆییەکەت بەسەر ئەچێت، هەر کۆتاییشی دێت، ئەو کاتە هەست بە دڵخۆشی ئەکەیت کە چۆن سەرکەوتیت و بوارت نەدا بەسەرتدا زاڵ بێت.

ئەگەر هەڵەیەکت کرد، لۆمە و سەرزەنشتی خۆت مەکە و بەردەوام بە، تەنیا هەڵەکە ڕاگرە. شیرینییەکە بخەرە ئەولاوە و وەرەوە سەر ئامانجەکەت و سەرلەنوێ دەست پێ بکەرەوە.

بەڕاستی جێی سەرسوڕمانە چەند خێرا زاڵ ئەبێت بەسەر تامەزرۆیی و لەبیرکردنی تامی شیرینی. ڕاستییەکە ئەوەیە هەتا زیاتر شیرینی بخۆیت، زیاتر حەزی لێ ئەکەیت -پێچەوانەکەشی ڕاستە، تا کەمتر بخۆیت، کەمتر حەزی لێ ئەکەیت. پێش ئەوەی بزانیت ئەو خواردنانەی بە هۆی تامە شیرینەکانیانەوە جاران حەزت لێ ئەکردن، چێژەوەرەکانت ڕادێن، مێشکت ڕادێت و ئەگوێزیتەوە سەر جۆرێکی تر تامی شیرین کە ژیانێکی تەندروستتر و لەشێکی گوێڕایەڵت بۆ فەراهەم ئەکەن.

تێکراو بەرامبەر سروشتی

شــەکر جۆرێکــە لە کاربۆهیـدرات کە جەسـتەت پێویسـتیەتی بۆ دروستکردنی وزە، کاتێـک لە ڕێگای خواردنی سروشـتییەوە دەسـتت ئەکەوێت، وەکوو: میوە، شــیرەمەنی، دانەوێڵە و هەندێ ســەوزەوە، پێی ئەڵێن "شــەکری سروشتی"، کاتێک بــە دەســت ئەکرێتــە نــاو خواردنــەوە، پێی ئەڵێـن "شــەکری تێکـراو". ناونانێکی دروســتە، وا نییە؟

هەنــدێ کــەس پێیــان وایە شــەکری سروشــتی و تێکـراو؛ هەردووکیـان خراپن بـۆ تـۆ، بــەڵام من پێـم وا نییە. ئەو شــەکرەی بەسروشــتی لە میـوە و کۆمەڵێک خواردنداـیە، مــن مەترسـیم لێـی نییــە. پەتای قەڵــەوی لــە ئەمەریکا هیی ئەوە نییــە خەڵــک سـێو و پرتەقاڵی زۆر ئەخــۆن، بەڵکوو هیی ئەوەیە ســاردیی زۆر و شــیرینی زۆر ئەخــۆن و ڕۆژانە بڕێکی زۆر لــەو خواردنانە ئەخۆن کە پڕ کراون لە شــیرینیی دروستکراو.

+ ئەوە بۆیە پێی ئەڵێن "نوقلی شل"، قوتوویەکی دوانزە ئۆنسی کۆلای بە شەکر شیرینکراو کە سی و نۆ گرام (نۆ کەوشکەچا شەکر)ی تیایە، ئەو خەڵکانەی ڕۆژانە خواردنەوەی شەکرتێکراو ئەخۆنەوە -قوتوویەک یان دووان یان زیاتر- ئەگەری تووشبوونیان بە شەکرەی جۆری دوو لە سەددا بیست و شەش زیاترە لەو کەسانەی کە بەڕێکەوت خواردنەوەیەکی شیرینکراو ئەخۆنەوە.

بــڕۆ چێــژ وەربگــرە لــە میــوە، بــەڵام زۆر وریــا بــە، نەچیتــە ســەر خواردنە دروســتکراوەکان کــە شــەکرێکی زۆری تێکــەڵ کــراوە، چونکــە:

+ شەکری تێکراو ئەبێتە هۆی کێش زیادبوون.

ئەو کەسانەی شەکری تێکراو ئەخۆن، زیاتر ئەگەری ئەوەیان هەیە کێشیان زیاد بکات یان قەڵەو بن، تا شەکر زیاتر بخۆن، زیاتر گۆشت ئەگرن.

+ شەکری تێکراو مەترسیی تووشبوونت بە شەکرەی جۆری دووەم زیاتر ئەکات.

زۆر خواردنی شەکر لەگەڵ توانای لەشت ڕێک ئەکەون بۆ بەرهەمهێنانی ئەنسۆلین، ئەمەش ئەبێتە هۆی ئەوەی بەرگری پەیدا بکەیت دژی ئەنسۆلین و تووشبوون بە شەکرەی جۆری دووەم.

+ شەکری تێکراو ڕێگا لە مێشکت ئەگرێت گوێی لە پەیامی 'تێرم خوارد' بێت.

وەرگرتنی بڕێکی زۆر شەکر ئەبێتە هۆی بەرهەمهێنانی زۆری ئەنسۆلین کە ڕێگری لە لیپتین (هۆرمۆنی کۆنترۆڵکردنی ئارەزووی خواردن) ئەکات کە پەیام بنێرێت بۆ مێشکمان کە ئیتر بەسە مەخۆ.

+ کالۆریی شەکرە تێکراوەکان پووچە.

هەر جۆرێک بن، هیچ بەهایەکی خۆراکییان تیا نییە، بەپێچەوانەوە وات لێ ئەکات هەست بکەیت تەواو تێرت نەخواردووە.

+ شەکری تێکراو ڕێگای خۆراکی تەندروست نادات.

چەند زیاتر شەکر بخۆیت، ئەوەندە ژوورەکانی خۆراکخۆریی تەندروستت وەکوو: میوە، سەوزەوات، پاقلەمەنی، ئەتەکان و دانەوێڵە ڕووتەکان تەنگەبەر ئەبن.

+ شەکری تێکراو باندێک برادەری ترسناکی هەیە.

خواردنی بڕێکی زۆر خواردنی دروستکراو کە بەشێکی زۆر شەکری تێکراوی تیا بێت، چەوریی ناتێر(دواتر زیاتر باسی ئەکەین) و تام و بۆن و ڕەنگ و ماددەی پارێزەر و پێکهاتەی تری بێکەڵکی تیایە کە بەشداری ئەکەن لە تێکچوونی تەندروستیتدا.

+ شـەكری تێكراو مەترسیی تووشبوون بە نەخۆشیی دڵ زیاد ئەكات.

زۆر بەئاسانی خواردنی زۆری شـەكری تێكراو ئەگۆڕێت بۆ چەوری لە لەشماندا. لەبەر ئەو هۆیەیە شـەكری زۆر، چەوریی ورگ و چەوریی سیانی (ترای گلیسرید) و (LDL) كۆلیسترۆڵە خراپەكە زیاد ئەكات و ڕێگا خۆش ئەكات بۆ ئەوەی تووشی نەخۆشیی دڵ ببیت.

شەكر بە ژمارە: یەک کەوچکەچا شەکر = چوار و پۆینت دوو گرام شەکر = شانزە کالۆری، زاڵ بە بەسەریدا.

جێی سەرسوڕمان نییە زۆربەمان ئالوودە بووین بە شـەكر، خواردنی شـەكر سـەنتەری خەڵاتی مێشک هان ئەدات و پاڵی پێوە ئەنێت ماددە مێشکییە کیمیاییەکان دەربدات و هەست بکەیت هەموو شتێک ئاساییە، لەبەر ئەوەی شـەكر لـە هەموو شوێنێک هەیە، نارەحەتە دەستی لـە یەخـەت بكەیتەوە.

زۆرانبازی لەگەڵ شـەكردا بەڕاستی ململانێیە -بەڵام شتێکە پێمان ئەکرێت. کاتێک تێئەگەیت شـەكر ئەیەوێت چیت لێ بکات و کاتێک بڕیار ئەدەیت هەنگاو هەڵبگریت و خۆت ڕزگار بکەیت لـە داگیرکردنی سفرەکەت لەلایەن شـەکرەوە، بەڕاستی ئەتوانیت بەرپرسیارێتیی تەندروستیی خۆت هەڵبگریت. بـە پەیڕەوکردنی ئەو هەنگاوانەی بۆم باس کردیت، ئەتوانیت خۆت لەدەستی دەرباز بکەیت و بگەڕێیتەوە سەر خواردنی سروشتی و تەندروستی تام و بۆن و بەرامە دڵگیر.

نەخێر، ئاسان نییە، ئەگەر چاوێک بـە ژیانتدا بخشێنیتەوە، ئەو زۆرانبازی و ململانێیە زۆرەی لـە ڕابردوودا بەسەرت هاتووە و ڕووبەڕوویان بوویتەوە، لـە هەموویاندا سەرکەوتوو بوویت.

شتی زۆر نارەحەتترت کردووە لـە بەگژاچوونەوەی شـەکر، تۆ زۆر لەوە بەهێزتری کە خۆت ئەیزانی! ئێستا ئەم شـەڕە بکە و دڵنیا بە زاڵ ئەبیت بەسەر شـەکردا و شیرینترین سەرکەوتن تۆمار ئەکەیت لـە ژیانتدا.

ڕەچەتەی خۆراکی ژمارە پێنج: ئیتر لە چەوری مەترسە.

ئەگەر پێشتر هەوڵی دابەزاندنی کێشت دابێت، لەوانەیە تۆش ڕێگا باوەکەی کەم چەوریت تاقی کردبێتەوە، هەموو ئەو ڕێگا لاستیکیانەی پەنیری بێ چەوری، ئیشی هەویری بێ چەوریی وەکوو: مقەبا، چپسی بێ چەوریی بێ تام، ئایسکرێمی سادەی بێ بۆن و بەرامی بێ چەوریت تاقی کردبێتەوە. ئەوە ڕۆی، من وای بۆ ئەچم تۆ تاقەتت نییە جارێکی تر خۆت تاقی بکەیتەوە و لەسەری بڕۆی.

باشە، ئەتوانی پشوو بدەیت. یەکێک لە شتە گرنگەکانی ڕەچەتەی دکتۆر ئەوەیە داوای خۆراکخۆریی تەواو کەم چەوری ناکات. بێگومان ئەبێت سەرنجێک بخەینە سەر ئەو بڕە چەورییەی ئەیخۆیت، چونکە چەوری بڕێکی هاوسەنگ کالۆریی تیایە، ئەبێت ئێمەش لە کێشدابەزاندندا حسابێک بۆ کالۆری بکەین. هیچ هۆکارێکیش نییە لە دنیادا واز لە هەموو چەورییەک بێنیت لە خۆراکخۆریدا، لە ڕاستیدا سڕینەوەی چەوری کارێکی هەڵەیە.

من ناڵێم بە خواردنی ڕێژەیەکی بێسنووری پەنیری پڕ چەوری و سناکی چەور ئەتوانیت کێشت دابەزێنیت -بەدیاریکراوی نەخێر، بەڵکوو ئەتوانیت -پێویستیشە-، ئەبێت بڕێکی پێویست لە چەوریی تەندروست لە خواردنەکانتدا بێت، بۆ ئەوەی بتوانیت کێشت و ئەگەری تووشبوونت بە نەخۆشی دابەزێنیت.

ڕاستییەکانی چەوری

کاتێ دێینە سەر باسی چەوریی خۆراکخۆری، سێ شتی گرنگ هەیە لەو بارەیەوە ئەبێ ڕاستەوخۆ بیزانیت:

یەکەم: چەوری دوژمنەکە نییە.

بۆ چەندین ساڵە ئێمە پێمان وتراوە چەوری لە خۆراکخۆریدا خراپترین

شتە کە ئێمە ئەتوانین بیخۆین. زاناکان وایان وتووە، هەلپەرستە مۆدێلی
هەڵبژاردەخۆرەکان وایان وتووە، هەتا زۆرێک لە دکتۆرە باشە شارەزاکانیش
بڕوایان وا بووە. باشە، کەواتە ئێمەش ئەڵێین وایە، ئێمەش ئامۆژگاریی خەڵک
ئەکەین چەند ئەتوانن با خواردنی چەور نەخۆن، بەڵام کاتێک خەڵک بەتەواوی
تەرکی چەوری ئەکەن لە خۆراکەکانیاندا، توێژەرەکان سەریان سوڕماوە کە
ئەبینن لە ڕاستیدا کێشە تەندروستییەکان لەجیاتیی ئەوەی باشتر بن، زیاتر
سەر هەڵئەدەن.

خواردنی فرە کەم چەوری، نەخۆشیی دڵ بنەبڕ ناکات و بە شەو و ڕۆژێک
کێشی کەس دانابەزێنێت. توێژینەوە وردەکان پێمان ئەڵێن ئێستا ئەبێ ئێمە
بزانین: هەندێ لە چەورییەکان ناتەندروستن، لەگەڵ ئەوەدا ئەبێت ئێمە
سنوورێک بۆ هەموو ئەو چەورییانە دابنێین کە وەریانئەگرین لەبەر ئەو
کالۆرییانەی تیایاندایە، بەڵام هیچ هۆکارێک نییە ناچارمان بکات چەوری نەچێ
سەر دەممان. لە ڕاستیدا چەند جۆرێک چەوریی ناو خواردن هەیە، بێ سێ و
دوو بۆ ئێمە باشە و لە قاپەکانماندا نەمێنێت؛ هەندێک بەهای خۆراکیی گرنگ
لەکیس خۆمان ئەدەین.

دووەم: خواردنی کەم چەوری و بێ چەوری لەوانەیە بەڕاستی خراپتر بێت بۆ تۆ لە جێگرتنەوەی خواردنی تەواو چەور.

ئەوە ڕاستە -جێگرتنەوەی خواردنی تەواو چەور کە دەستکرد بێت و بە
شێوەیەکی بازرگانی دروست کرابێت بە خواردنی کەم چەور و بێ چەوریی
وەکوو: ئیشی هەویر، چیپس، کێک، هەندێ جۆر پەنیری بێ چەوری، بێگومان
زیانیان زیاترە لە سوود. کاتێک خەڵک خواردنی کەم چەوری ئەخۆن، لە
ڕاستیدا وەک ڕێ لە چەوریی خراپ ئەگرن، لە هەمان کاتدا ڕێ لە چەوریی
باشیش ئەگرن، بەو جۆرەش شەکری زیاتر و کاربۆهیدراتی بەسیت و ناواخنی
دروستکراو وەرئەگرن.

سێهەم: خواردنی چەوری، قەڵەوت ناکات.
لە ڕاستیدا بوونی بڕێکی تەندروست لە چەوری لە ژەمەکانتدا، ئەتوانێت برسێتیت بیدەنگ بکات و یارمەتیی دابەزاندنی کێشت بدات. ئەگەر جارێک نازارت چەشتووە بەدەست زەڵاتەیەکەوە شیرینییەکی بێ چەوریی کرابێت بەسەردا، من ئەبێت بێ دواکەوتن پێت بڵێم لێکۆڵینەوەکان دەریانخستووە زەڵاتەیەک بە زەیتی زەیتوون شیرین کرابێت، کەرەستەیەکی باشترە بۆ کێشدابەزاندن نەک پلانێکی بێ چەوری کە بە ناوی تەندروستی باش پێت فرۆشراوە.
ئێستا کاتی ئەوەیە لە چەوری نەترسین و دەست بکەین بە بیرکردنەوەی ژیرانە لە بارەیەوە. مادام تۆ ئەزانیت چ جۆرە چەورییەک بخۆیت و چەند بخۆیت و چۆن لە ژەمەکانتدا بە شێوەیەکی تەندروست بەکاری بێنیت کە من لە کتێبی ڕەچەتەی دکتۆردا نیشانت ئەدەم، ئیتر پێویست ناکات وەکوو دوژمن سەیری چەوری بکەیت، بەڵکوو بە دۆستێکی خۆتی بزانە لە کێشدابەزاندن و تەندروستییەکی باشدا.

+ کاتێک خەڵک خواردنی کەم چەوری ئەخۆن، لە ڕاستیدا وەک ڕێ لە چەوریی خراپ ئەگرن، لە هەمان کاتدا ڕێ لە چەوریی باشیش ئەگرن، بەو جۆرەش شەکری زیاتر و کاربۆهیدراتی بەسیت و ناواخنی دروستکراو وەرئەگرن.

پرسیار: من بیستوومە زەیتی گوێزی هیند، چەورییەکە بۆ تەندروستیی دڵ باشە، ئەکرێت لە پلانی ژەمەکانمدا بەکاری بێنم؟

وەڵام: زەیتی گوێزی هیند بەم دواییانە لە ناوەندە خۆراکناسییەکاندا سەرنجێکی زۆری لەسەرە، هەوادارەکانی ئەڵێن زەیتی گوێزی هیند کۆمەڵێک سوودی هەیە لەسەر مێزی نانخواردنەکەت، وەکوو

چاککردنـی باری کۆلیسـترۆلەکەت و لەوانەیە ڕێی لـێ ببڕێتەوە کار بکاتە سـەر کێشـت. لەگەڵ ئەوەدا ئـەو چەورییەی لـە زەیتی گوێزی هینددایـە، چەورییەکی تێـرە، بەڵام جیاوازە لـەو چەورییە تێرانەی لە بەروبوومـی ئاژەڵی و چەنـد جۆرە خۆراکێکی تردا هەیە. من هێشتا چاوەڕوانـی لێکۆڵینـەوەی تـرم، بـەڵام لە ئێسـتادا پێم باشـە زەیتی گوێـزی هینـد جێگایەکی هەبێت لـە بەرنامـەی خواردنەکانتدا، تامێکی نـەت ی دەوڵەمەنـد بە تامـی کەرە ئەدات بـە زەڵاتە و سـەوزەوات سوورەوەکراوەکانت.

زەیتـی دەسـتکارینەکراوی (خۆماڵـی) گوێـزی هینـد هەڵبژێـرە، بۆ ئـەوەی توانای تەواوی ترشـە چەوری و دژەئۆکسـیدەکەیت دەسـت بکەوێت.

هەڵدانەوەی نهێنییەکانی چەوری

هەمـوو چەورییـەکان وەک یـەک دروسـت نەکـراون، هەندێکیان بۆ تۆ باشـن و هەندێکیـان وا نییـە، کەواتە با سـەرنجێکی بەپەلەی چەند جۆرێکـی جیاواز لەناو خواردنەکانتـدا بدەین.

چەورییە تێرەکان

بـۆ ماوەیەکـی زۆر زانـاکان بڕوایان وا بـوو چەورییە تێـرەکان، ئەو جۆرەی لە گۆشـت، پەنیری تەواو چەور، کەرە، شـیری مانگا، سەرتوێژ و قەیماغ، ئایسکریم، خورمـا و زەیتی گوێزی هینددا هەیە، هۆکاری سـەرەکیی نەخۆشـیی دڵن. بەڵام ئـەو بیروڕایـە لە ئێسـتادا وەکوو بلقی سـەرئاو کوژایەوە، دوای ئـەوەی زانایان زانیاریـی تازەیان دەسـت کـەوت دەربـارەی چەوریی تێـر. لـەم گۆڕانکارییەدا

پەیوەندیی نێوان چەوریی تێر و نەخۆشـیی دڵ زۆر لەوە موعەقەدترە کە پێشـتر بیرمان لـێ ئەکردەوە.

ئەمـە بیرکردنەوەی ئێسـتایە. چەوریی تێر کۆلیسـترۆلی "LDL" بـەرز ئەکاتەوە کـە بۆ دڵـت خراپە، بەڵام لە هەمان کاتدا کۆلیسـترۆلی "HDL" بـەرز ئەکاتەوە و ترایگلیسـرید (چەوریی سـیانی) دائەبەزێنێت کە بۆ دڵت باشـن.

توێژینەوەکانـی ئێسـتا ئەڵێـن چەوریی تێر بە هـەردوو دیودا ئەڕێنـی و نەرێنی، کاریگەریی لەسـەر دڵ هەیە.

لێکۆڵینـەوە مرۆییەکان (ئەو لێکۆڵینەوانەی لەسـەر ژمارەیەکـی زۆری مرۆڤ بۆ ماوەیەکـی درێـژ ئەنجـام ئەدرێن) پشـتگیریی ئـەوە ئەکەن، بۆیـان دەرکەوتووە هیچ بەڵگەیەکـی دیاریکراو نییە کـە وەرگرتنـی چەوریی تێـر پەیوەندیی هەبێت بـە بەرزبوونەوەی ئاسـتی مەترسـی بە نەخۆشـیی دڵ. وا دەرناکەوێت ئاسـتی مەترسـییەکە بـەرز ئەکاتەوە و هەروەها واش دەرناکەوێت ئاسـتی مەترسـییەکە دابەزێنێت.

بێگومـان تێبینی هەیە لەسـەر ئـەم بابەتە ئەگـەر تۆزێک بگەڕێینـە دواوە، کاتێک پارادۆکس "پێچەوانەی ئـەوەی چاوەڕێ ئەکرێـت"ی فەرەنسـییەکان یەکەم جار دەرکەوت. پارادۆکسی فەرەنسـییەکان ئەوەیە ڕێژەی تووشبوونیان بە نەخۆشیی دڵ کەمتـرە لەوەی کە لـە خۆراکخۆریی بەرزە چەوریی تێر چـاوەڕوان ئەکرێت، لێکۆڵینـەوە پێشـەنگەکان دوودڵـن لـەوەی کـە بەڕاسـتی چەوریی تێـر هۆکاری نەخۆشـیی دڵ بێت.

جیـاواز لـەوە، ئـەوەش بڵێیـن مۆنـۆ چەورییـە ناتێـرەکان (چەورییـە تاکەکان) (کـە لـە ماسـی و نـەت و زەیتـی زەیتـوون و ئەڤۆکادۆ و شـتی تـردا هەیە) بۆ تەندروسـتیی دڵ باشـن. لێکۆڵینـەوەکان دەریانخسـتووە ئـەو خەڵکانـەی بڕێکی فـراوان چەوریـی ناتێر لـە خۆراکیاندا هەیـە، ئەوانیش ڕێژەی تووشـبوونیان بە نەخۆشـیی دڵ نزمە.

کەواتـە ئەمـە بۆ کوێمـان ئەبات -ئایا بـەردەوام بین لەسـەر وەرگرتنی چەوریی تێر یـان وازی لێ بێنین؟

وەڵامەکـەی ئەوەیە، ئەوەسـتێتە سـەر ئەوەی لەگەڵ چیدا بـەراوردی ئەکەیت، بە

چی هەڵیئەسەنگێنێت؟

مـن نامەوێت لێرەدا شـەرم بکەم، بەڵام بەڕاسـتی پرسـیارێکی قورسـە. ئەگەین ئـەم سـەرئەنجامە: کاتێـک خەڵـک چەوریـی تێـر ئەگۆڕن بـە چەوریی ناتێری تەندروسـتتر، بۆ تەندروسـتیان باشـە، بـەڵام ئەگەر بیگـۆڕن بـە کاربۆهیدراتی بەسـێت یان ترشـە چـەورە ناتێـرەکان، نەیگـۆڕن باشـترە، چونکـە کاریگەری خراپـی ئەبێـت بۆ سـەر تەندروسـتیی دڵیان.

ئێسـتا وا دەرئەکەوێـت چەورییە تێـرەکان ئەکرێت باش بێـت و ئەکرێت خراپیش بێـت، بـە واتایەکی تر: بە لایەکـدا نەکەوتووە، بـەڵام چەورییە ناتێرەکان باشن وەک چۆن ترشـە چـەورە ناتێرەکان (ترانـس فات) خراپن، لەبەر ئـەوە بڕیاردان لەسـەر باشـیی چەورییـە تێـرەکان بەگوێـرەی ئەوەیـە لەگـەڵ چی بـەراوردی ئەکەیت.

بەم جۆرە بیر بکەرەوە: سـەیری لیسـتی خواردنی نانی ئێوارەیەک ئەکەیت، سێ هەڵبژاردەی تیایە، هەرسـێکیان هەمان کالۆرییان تیایە، مریشـکی سـوورەوەکراو ئـاردی پێوە کـراوە و لە ڕۆندا سـوور کراوەتەوە کە "ترشـە چـەورە ناتێرەکان - ترانـس فـات"ی تیایـە، پارچەیەک سـتیک (گۆشـتی نەرمەی سـوورەوەکراو) ماسـیی سـەلمونی برژاو، کامیان داوا ئەکەیت؟

ماسـیی سـەلمونەکە باشـترینیانە، پـڕە لە ترشـی چەوریـی ئۆمیگا سێ کە بۆ تەندروسـتیی دڵ یەکاویەکـە. سـتیکەکە کـە چەوریـی تێـری تیایـە، لەوانەیە نە سـوودی بـۆ دڵ هەبێـت نـە زیـان، ئەگەر هیـی مانگایەکیـش بێت بەسروشتی لەوەڕابێـت، ئەوا باشـتر، بەڵام مریشـکە سـوورەوەکراوەکە لەوانی تـر خراپترە بـۆ دڵت.

کەواتـە کە مریشـکە سـوورەوەکراوەکە بـەراورد ئەکەیـت لەگەڵ سـتیکی مانگا سروشـتی لەوەڕاوەکـەدا، سـتیکەکە باشـترە، بـەڵام ئەگەر سـتیکەکە بـەراورد بکەیـت لەگەڵ سـەلمونەکە، سـەلمونەکە باشـترە.

بەقسـەی مـن ئەکەیـت؟ زۆربـەی جـارەکان سـەلمونەکە بانگ بکـە، بەڕێکەوت سـتیکەکە بخـۆ، بـەڵام تـا ئەتوانی هیـچ جارێک مریشـکی سـوورەوەکراو بانگ مەکـە. بەکورتـی: چەوریی تێر کەم بکەرەوە بۆ نزمترین ئاسـت، بـەڵام قەبناکان

بەڕێکەوت بیخۆیت. قەیناکات چێژ وەربگرە لە شتێک گۆشتی سوور، کەرە، شیرەمەنیی پڕ چەوری، خواردنە بەرزە چەورییە تێرەکان، وەک خواردنێک لە بۆنەیەکدا بەڵام بە بڕێکی کەم.

بە کورتییەکەی: ژیرانە هەڵبژێرە. لە هەمان کاتدا پێشم باشترە خواردنێکی سروشتی کەمێک چەوریی تێری تیا بێت؛ هەڵبژێریت، لەجیاتیی خواردنێکی ناسروشتیی پڕ لە کاربۆهیدراتی بەسیت و ترانس فات. تۆزێک ئایسکریمی ڕاستەقینەت هەبێت، باشترە لەو هەموو بابەتە ساختەیە. تیکەیەک لە چوارگۆشەیەکی بچووکی پەنیری شیدار باشترە لە بابۆڵەیەکی پڕ لە پەنیری بێ چەوریی ساختە کە تامی پلاستیک ئەدات. بڕۆکلییەکەت لە تۆزێک کەرەدا سوور بکەرەوە باشترە لە تەشتێک ڕۆنی تەنەکە. ئێستا لەلات ڕوونە؟

بەڵام هێشتا دەرگا بە ڕووی چەوریی تێردا دامەخە. من لەو بڕوایەدام لە داهاتوودا زانیاریی زۆرمان ئەبێت لەم بارەیەوە، تا توێژەرەکان زانیاریی وردتر بەدەست دێنن چاودێری بکە، با زانیاریی زیاترت دەست بکەوێت.

+ پێم باشترە خواردنێکی سروشتیی کەمێک چەوریی تێری تیا بێت هەڵبژێریت، لەجیاتیی خواردنێکی ناسروشتیی پڕ لە کاربۆهیدراتی بەسیت و ترانس فات.

ترشە چەورە ناتێرەکان (ترانس فات – Trans Fat)

من زۆر حەز لە بەکارهێنانی وشەی 'خراپ' ناکەم کاتێک مەسەلەکە پەیوەندیی بە بابەتی خواردنەوە هەیە، چونکە حەز ناکەم ئەوەندە بەرەهایی ڕەش یان سپی بم، بەڵام دەربارەی ترانس فات وا نیم، چونکە بەڕاستی خراپە، ترانس فات کە بە ترشە چەورە ناتێرەکانیش ناسراوە و بە شێوەیەکی سروشتی بە ڕێژەیەکی کەم لە گۆشت و بەرهەمەکانی شیردا هەیە، هەر چەند من زۆر گوێ نادەمە ئەمەیان. ئەو ترانس فاتەی من حەزی لێ ناکەم، ئەو بە ناو خۆراکانەیە کە لە کارخانەکان بە شێوەی پیشەسازی دروست ئەکرێن. ئەوانە نەک هەر خراپن، بەڵکوو کێشەشن بۆ تۆ.

زۆربەی ترانس فاتەکانی خۆراکی ئەمەریکی لە خواردنە بە پیشەسازی دروستکراوەکانەوە دێت -ئەو خواردنانەی بەشێک ڕۆنی هایدرۆجینکراویان تیایە کە بە پرۆسەیەکی پیشەسازی دروست ئەکرێت.

کۆمپانیاکانی دروستکردنی خۆراک لەبەر زۆر هۆکار ڕۆنی ڕەق بەکار دێنن نەک لەبەر ئەوەی لەچاو ڕۆنەکانی تردا هەرزانە، بەڵکوو لەبەر ئەوەش خواردنەکە تێک ناچێت و بۆ ماوەیەکی زۆرتر ئەمێنێتەوە و ڕواڵەتێکی جوان و سەرنجڕاکێش ئەدات بە خواردنەکە، دیوی دەرەوەی هەویرە برژاوەکان ناسکتر ئەکات و پەتاتەی سوورەوەکراو و چیپس بەخرمەتر ئەکات. ڕۆنی ڕەق لە هەندێ خواردنی تریشدا بەکار دێت، وەکوو کێکی بەستوو و ئەو خواردنانەی سروشتی کریمیان هەیە.

ئەم ڕۆنە ڕەقە زۆر پەلە ئەکات لە مەترسیی تووشبوونت بە نەخۆشیی دڵ چونکە کۆلیسترۆڵی "LDL" (خراپەکە) بەرز ئەکاتەوە، ئاستی چەوریی سیانی بەرز ئەکاتەوە کە هەتا نزم بێت باشترە و ئاستی کۆلیسترۆڵی "HDL" (باشەکە) دائەبەزێنێت، ئەمەش ئەو خۆتووشکردنەیە کە کەسمان نامانەوێت!

هەتا برێکی زۆر کەمیش بێت، هەر زەرەرە بۆ دڵ. لێکۆڵینەوەیەکی فراوان بۆی دەرکەوت مەترسییەکە بەرز ئەبێتەوە بۆ لە سەددا پەنجا لەو ژنانەی تەنیا ڕۆژی چوار کەوچکی چێشت لەو ڕۆنە ڕەقە بەکار دێنن، بە هۆی ئەو ترانس فاتەوەی دروستی ئەکات. ترانس فات ساڵانە بەشداری ئەکات لە هەزاران حاڵەتی نەخۆشیی دڵ و مردن بە نەخۆشیی دڵ لە ئەمریکا.

خواردنی ترانس فات دیسان یاری ئەکات بە شەکری خوێنت و کارکردنی ئەنسۆلین و پلەی گەرماش لە هەوکردنە هاوشانەکاندا بەرز ئەکاتەوە -هۆکاری زیاتر بۆ دوورکەوتنەوە لە ترانس فات ئەوەیە کە هەوکردنە هاوشانەکان بەردەوامن لەگەڵ بەشێک لە نەخۆشییە درێژخایەنەکان وەک نەخۆشیی دڵ و شێرپەنجە.

لەو کاتەوەی وشیار بووینەتەوە لە مەترسییەکانی ترانس فات، بەکارهێنانی هاتووەتە خوارەوە. ئەم چاکسازییە خۆشە. هەندێک لە دەسەڵاتە ناوخۆییەکان لە ئێستادا بەکارهێنانیان سنووردار کردووە، وەک سەرئەنجامیش زۆر لە

کارخانـەکان پێکهاتــەی بەرهەمەکانیــان داڕشــتووەتەوە بە جۆرێــک ترانس فاتی تیـا نەبێـت، بــەڵام ترانس فات هێشــتا لە ژمارەیــەک خواردنی تردا مــاوە وەکوو چەنـد جۆرێک لە گەنمەشــامی تەقیــوی مایکرۆوەیڤ، پیتزای بەســتوو، کۆمەڵێک بــرژاوی بازرگانیــی وەکوو کێــک و هەویرەمەنی و خەپلــە، هەندێک چەورکراو و بابەتــی ڕازاندنــەوە، هەندێــک جۆر کرێمی ســەر قاوە.

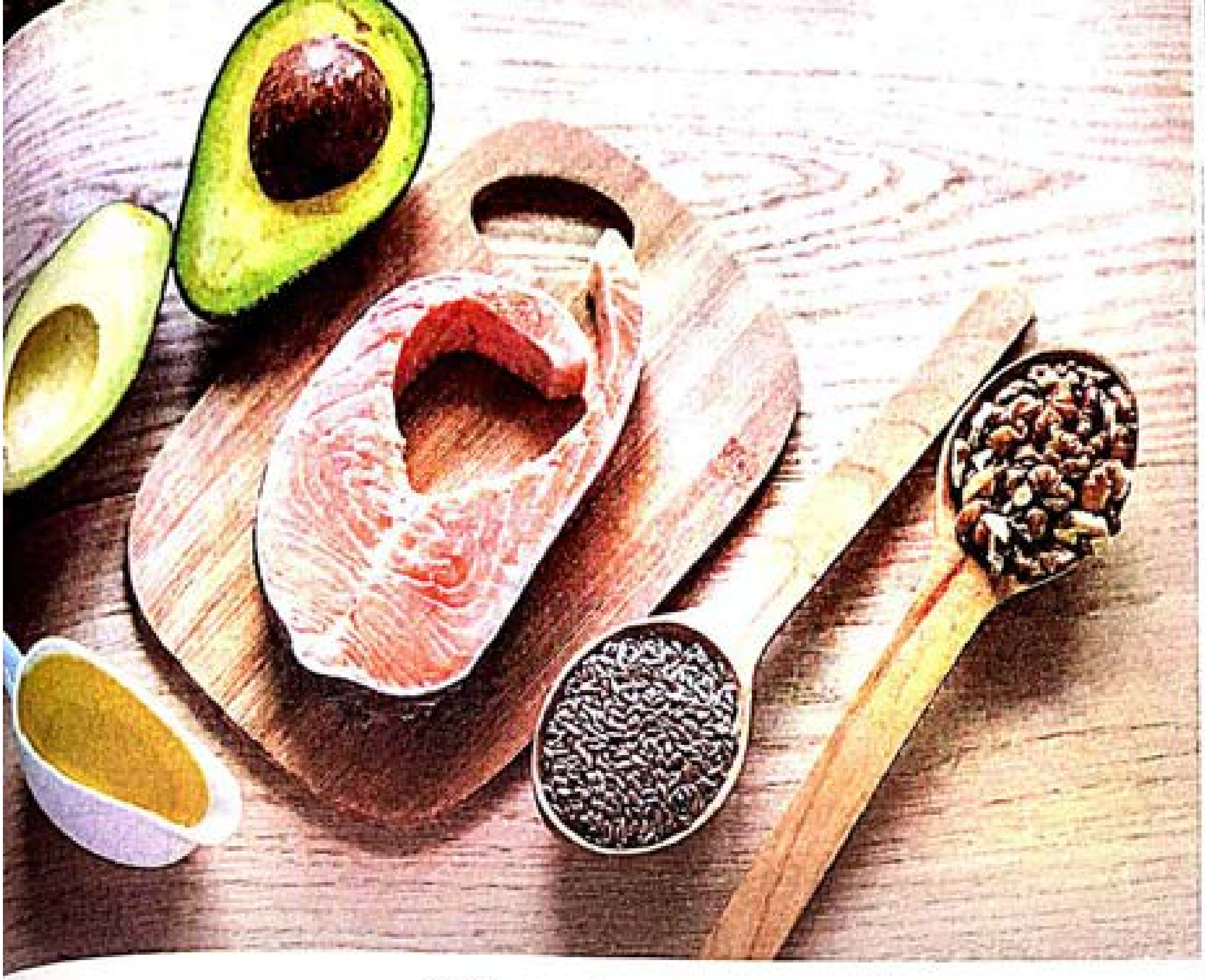
ڕێنماییەکانــی خۆراکخۆریــی پەیمانــگای دەرمان، پشــتگیریی ئەوە ئــەکات چەند ئەتوانیــت دوور بکەویتــەوە لە بەکارهێنانی ترانس فات لــە بەرنامەکانی خۆراکتدا. مــن بــە دڵ لەگەڵ ئــەو ڕاســپاردەیەدام، من پێشــنیار ئەکەم دایبەزێنیت بۆ سـفر (جگـە لــە بڕێکــی کەم کە چار نییــە لە گۆشــت و هەندێ بەرهەمی شــیرەمەنی).

ئەتوانیــت لــە ترانس فات دەرباز بیت بــە هەڵبژاردنی خواردنی تەواو سروشــتی، لەجیاتیــی خواردنــی ئامادەکراو لە کارخانە دروســتکراو. زەیتــی زەیتوون بەکار بێنــە، یــان بڕێکــی بچووک کــەرە -لەجیاتیی ڕۆنــی ڕەق یان ڕۆنــی ڕەقی زەیتی زەیتوونــی بێ ترانــس فات هەڵبژێــرە لەجیاتیی ڕۆنی ڕەقــی ترانس فات.

ئەوەشــت لەیاد نەچێــت ترانس فات لە زۆر خۆراکدا خۆی ئەشــارێتەوە. یاســای لەیبــڵ ڕێــگا ئەدات نیوگــرام ترانس فــات بەکار بێت لــە بەرهەمێکدا و لــە لەیبڵدا بنووســرێت ترانــس فاتــی تیــا نییــە. ئەگەر ئــەو برە ترانس فاتەشــی تیــا بێت، قســەی قــۆڕە، بــەڵام ئەبێت ئێمە بــڕوای پێ بکەین. لەبــەر ئەوە بۆ ئــەوەی دڵنیا بیــن بــەدوور ئەبیت لە ترانــس فات، مەخەڵەتــێ بەوەی لە پشــتەوەی کاڵاکان بۆ بازاڕگــەری نووســراون، بەڵکوو ســەیری تــەواوی پێکهاتەکانــی بەرهەمەکە بکە. ئەگــەر لــە شــوێنێکی بڵاوکراوەکــەدا بینیــت شــتێک ڕۆنی ڕەقــی تیایــە، من بم لەســەر ڕەفــەی مارکێتەکــە بەجێــی دێڵم، تۆش هــەر وا بکە.

بێچەوریی بێمانا

کاتێــک کارخانەکانــی خۆراک چــەوری لە خواردنــەکان دەردێنن، ئەبێت شــتێکی تــر بخەنــە جێگاکــەی، ئــەو شــتەش بــەزۆری شــەکرە، کاربۆهیدراتی بەســیتە، خوێیــە، تــام و بۆنی دروســتکراوە -کە ســەرئەنجام زیانیان بۆ تەندروســتیت لە چەورییەکــە زیاترە.



چەوریی ناتێر

ئێستا با سەیرێکی جۆرێکی باش چەوری بکەین: جۆری ناتێر. چەورییە ناتێرەکان؛ چەورییە تەندروستەکانن کە ڕۆڵی سەرەکییان هەیە لە لیستی خۆراکی تەندروست و 'ڕەچەتەی خۆراکی دکتۆر'یشدا.

چەورییە ناتێرەکان ئەکرێن بە دوو بەشەوە: مۆنۆناتێر و پۆلی ناتێر. ئەم دووانە هەردووکیان بۆ تەندروستی بەسوودن. مۆنۆناتێر و پۆلی ناتێر هەردووکیان مەترسیی تووشبوون بە نەخۆشیی دڵ کەم ئەکەنەوە بە چاککردنی ئاستی کۆلیسترۆڵ، هەروەها ئاستی شەکری خوێن جێگیر ئەکەن. پۆلی ناتێر هەنگاوێک لەوەش زیاتر ئەڕوات و وا زانراوە مەترسیی جۆری دووەمی شەکرە کەم ئەکاتەوە.

دوو جۆری سەرەکیی پۆلی ناتێر، ترشەکانی ئۆمیگا سێ و ئۆمیگا شەشن. ئاسانە ئەو دوو جۆرە ئۆمیگایەت لێ تێک بچێت، بەڵام هەردووکیان کوالیتیی جیاوازیان هەیە، گرنگ ئەوەیە هەردووکیان سەرەکین بۆ تەندروستییەکی باش و بەشداریکردن لە زۆر ئەرکەکانی لەشدا وەک خەستنەبوونەوەی خوێن، تەندروستیی مێشک و تەندروستیی دڵ. ئەم دووانە بە ترشی چەوریی سەرەکی

ناو ئەبرێن، چونکە جەستەمان ناتوانێت دروستیان بکات. سەرەکین، چونکە لە خواردنەوە وەریانئەگرین.

+ ترشی چەوریی ئۆمیگا سێ کە هەوکردنی هاوشان کەم ئەکاتەوە، ئەکرێت ڕۆڵ ببینێت لە پاراستن دژی شێرپەنجە، نەخۆشییە ئالۆشاوییەکان، نەخۆشییەکانی خودبەرگری و هەوکردنی جومگەکان.

+ ترشی چەوریی ئۆمیگا شەش، ئەویش بەسوودە، بەڵام کاتێک لە هاوسەنگییەکی باشدا ئەبن، لەگەڵ ئۆمیگا سێ باشتر کار ئەکەن. زۆربەمان برێک یان (برێکی زۆر) ئۆمیگا شەشمان بەئاسانی دەست ئەکەوێت، چونکە لە زۆر لە زەیتە ڕووەکییەکاندا هەیە، بەڵام ئۆمیگا سێ وا نییە. ڕەچەتەی دکتۆر یارمەتیت ئەدات چەورییە ئۆمیگاکانت بەهاوسەنگی دەست بکەوێت بە زیاتر سەرنج خستنە سەر ئەو خواردنانەی ئۆمیگا سێیان تیایە و کەمێک کەمتر لەسەر ئەو خواردنانەی ئۆمیگا شەشیان تیایە.

زیاتر لەسەر ئۆمیگاکان

سێ جۆری سەرەکیی ترشی چەوریی ئۆمیگا سێ هەیە: ئەی ئێل ئەی (ALA)، ئی پی ئەی (EPA) و دی ئێچ ئەی (DHA).
زۆر ئاسان "ALA"مان دەست ئەکەوێت کە لە گوێز، لۆبیا، سپیناخ، هەندێ سەوزەی گەڵا پان و زەیتە ڕووەکییەکان وەکوو زەیتی

زەیتووندا هەیە. "DHA" و "EPA" بەحازری لە ماسیدا هەیە، وەکوو: سەلمون، سەردین، ماسیی سوێرکراو و تونەی سپیدا. "DHA" و "EPA" لە هەندێ خواردنی بەهێزکراویشدا هەیە، وەکوو: شیر، نان، شەربەتی دەستی و ماست (سەیری لەیبڵەکان بکە بۆ ئەوەی بزانیت کام براند بەهێز کراوە).

ئۆمیگا سێ ئەوەندە گرنگە بۆ تەندروستیی باش، من پێم وایە هەموو کەسێک ئەبێت ڕۆژانە خواردنی دەوڵەمەند بە ئۆمیگا سێ بخوات. ماسی ئەوەندە سەرچاوەیەکی بەهێزە بۆ ئۆمیگا سێ، من ئامۆژگاریی ئەو کەسانە ئەکەم کە ماسی ناخۆن، ئەو شتانە وەربگرن کە ڕۆنی ماسییان تیایە. پرس بە دکتۆرەکەت بکە پێش ئەوەی بەکاریان بێنیت، چونکە لەوانەیە کار بکەنە سەر ئەو چارەسەرانەی وەریانئەگریت وەکوو چارەسەری فشاربەرزیی خوێن و خەستبوونەوەی خوێن. هێشتا زۆر لێکۆڵینەوە ماون کە ئەبێت بکرێن.

سەرچاوەکانی چەوریی مۆنۆناتێر

+ نەتەکان و زەیتی نەتەکان + ئەڤۆکادۆ + لۆبیا و زەیتی لۆبیا + زەیتی زەیتوون

+ زەیتی گوڵی زەعفەران (خەستەکەی) + زەیتی ڕووەکی وەکوو زەیتی گوڵەبەڕۆژە + تۆوەکان

سەرچاوەکانی چەوریی ئۆمیگا شەش -پۆلی ناتێر

+ زەیتی لۆبیا + زەیتی گەنمەشامی + زەیتی گوڵی زەعفەران +

زەیتی کونجی + زەیتی تووی تری (ناوکی مێوژ)

سەرچاوەکانی ئۆمیگا سێ -چەوریی پۆلی ناتێر

+ سەلمون + تونە + سەردین + ماسیی دەریا + گوێچکەماسی
+ گوێز + زەیتی لۆبیا + زەیتی زەیتوون
+ تووی کەتان

ئەڤۆکادۆی سەرسوڕهێنەر

جارێک بیرم لەوە ئەکردەوە چی تۆزێک ڕەگەزی خۆراکیی لە مانگۆ زیاتر تیا بێت، ئەڤۆکادۆ بەڕاستی ئەوەندە پڕە لە ڕەگەزی خۆراکی، هەندێ جار وەک تەندروستترین خواردنی جیهان ئاماژەی بۆ ئەکرێت.

کەم ڕۆژ هەیە بڕوات خواردنەکانی من ئەڤۆکادۆی تیا نەبێت، زۆر شت هەیە حەز بکەیت دەربارەی ئەڤۆکادۆ بیزانیت، ئەو میوە چوار وەرزە سەوزەی لە کالیفۆرنیا و ئەمەریکای لاتین ناوچە کەشوهەوا گەرمەکان ئەڕوێت.

ئەڤۆکادۆ سەرچاوەیەکی مەزنی چەوریی مۆنۆناتێرە، ئەوەی کە بەڕاستی چەورییەکی "باشە"، بەتایبەتی ئەگەر لە جێی چەوریی "کەم - تەندروست" بیخۆیت .

ئەڤۆکادۆ جگە لەوەش، بیست پێکهاتەی بنەڕەتیی بەهای خۆراکیی تیایە، وەک: ڕیشاڵ، ڤیتامین "کەی"، ترشی فۆلیک، پۆتاسیۆم، ڤایتامین "ئی"، مەگنیسیۆم، ڤیتامین "سی"، ڤیتامین "بی شەش" و بڕێکی زۆر دژەئۆکسید وەکوو لوتین کە یارمەتیی کەمکردنەوەی مەترسیی پووکانەوەی ماسوولکە و ئەو نەخۆشییانەی چاو ئەدات کە لەوانەیە ببنە هۆی کوێربوون.

نەک هەر ئەوەی سوودە زۆرەکانی خۆی دێنێتە سەر مێزەکەت، بەڵکوو ئەڤۆکادۆ سوودی کۆمەڵێک خواردنی تر کاریگەرتر ئەکات. ئەڤۆکادۆ وەک

بەهێزکەری بەهای خۆراکی کار ئەکات، کە بەڕاستی توانای جەستەت بەهێز ئەکات کە توانای دروستکردنی جەستە لە خواردنەکانی تردا هەڵئەمژێت و لەگەڵ خۆیدا ئەیانگونجێنێت، وەکوو ئەو دژەئۆکسیدانەی لە سپێناخ، گێزەر، تەماتە و سەوزەواتەکانی تردا هەیە.

ئەمە پاڵمان پێوە ئەنێت کە بیکەینە ناو زەڵاتە و شۆربا و خۆراکە بە سەوزە دروستکراوەکانمان، جگە لەوەش کە تامی خۆشە.

من خۆم ئەزانم چەند حەزم لە ئەڤۆکادۆیە -ئەیکەمە ناو شۆربای سەوزەواتەوە، ئەیجنمە ناو سەندویچەوە. ئاسانە، بە دەستی خۆت بیکەیت بە پەلووله (هەریسە): دوو یان سێ ئەڤۆکادۆ بێنە، پاکی بکە و هەڵیبفلیقێنە دەفرێکەوە و لەگەڵ پیازێکی ورد جنراو، هەندێ سیری جنراو، تەماتەی قاشکراو، هەندێک مەعدەنووس و ئاوی لیمۆی بکە بە سەردا، ئەگەر حەز ئەکەیت تۆزێک تون بێت، هەندێ زیرە، بیبەری هاڕاوی توون، بیبەری توونی باریک و تۆزێک ساسی تیژی بکە بە سەردا. هەر بە هەریسەوە مەوەستە -ڕێگای تری بێ ئەژمار هەیە بۆ بەکارهێنانی ئەڤۆکادۆ لە بەرنامەی خۆراکتدا. تێکەڵی میوەی

بکە و بیکە بە عەسارەدا و بیکە بە شـەربەت، بیجنە زەلاتـە، لەجیاتیی مایۆنیز بیکـە بەسـەر تونەدا، بەقاشـکراوی لەگەڵ مریشـکی برژاودا بیخـۆ، ورد بیجنە و تێکەڵـی هێلکـەوڕۆن و سـەوزەی کـوڵاو و زەردکـراوی بکە، لەگـەڵ بێرییەکاندا بیکـەرە زەلاتـەوە، بیفلیقێنـە ناو زەیتـی زەیتوون و سـیر، لەجیاتیی کـەرە بیکە بەسـەر خەپلەدا -بەڕاسـتی هێشـتا زۆر شـتی تر ماوە.

گۆڕانکاری لە بیرکردنەوەدا

گـۆڕان کارێکی نارەحەتە، بەتایبەتی کە ماوەیەکـی زۆر بیرکردنەوەیەکی تایبەتت هەبووبێـت، بـەڵام گۆڕانکارییـش بەشـێکە لە ژیـان. هەتا بتوانین پـەی بە وانەی سـەرکەوتووتر بەریـن لە ژیاندا، بۆ ئێمە باشـترە.

ئەمـە سـەبارەت بـە چەورییش ڕاسـتە. بـۆ ماوەیەکی درێـژ بیرۆکـەی ئەوەی هەمـوو چەورییـەکان خراپـن خنرابووە مێشـکی ئێمـە، بەڵێ ڕاسـتە: هەندێک لە چەورییـەکان تا ئێسـتاش ئەبێ لـە ڕیزی "بەرێکـەوت لە بۆنەیەکـدا بیخۆ" پۆلێن بکرێـن، بـەڵام ئەزانین چەنـد جۆری چەوری هەیـە کە لە خۆراکدا هـەن بۆ ئێمە باشـە و پێویسـتە لە پلانـی ڕۆژانـەی خۆراکخۆریماندا جێگایـان بکەینەوە.

شـتێک هەیە کە من زۆر حەزم لێیەتی لە چەوریيە تەندروسـتەکاندا، ئەوەیە تامی هەنـدێ خواردنـی تر خۆشـتر ئەکـەن، ئەویش کە لەگـەڵ سـەوزەواتەکاندا دێتە بـەر دەسـتمان و لە ڕەچەتەی خۆراکـی داهاتووماندا زیاتر لەسـەری ئەڕۆین.

ڕەچەتەی خۆراکی ژمارە شەش:
قاپەکەت پڕ بکە لە سەوزە.

سـەوزە ڕۆڵێکی سـەرەکی ئەبینێت لە "ڕەچەتـەی دکتۆر"دا، ئەبێـت لە ژەمەکانی نیـوەڕۆ و ئێـوارە و سـناکەکاندا هەبێـت، هەتا ئەتوانێـت لەگەڵ نانی بەیانییشـدا

بیخۆیت، بیجنە ناو شۆرباکانت یان لەگەڵ هێلکەی شلەقاودا بیکەرە ڕۆنەوە. لە ستاتپلاندا ئێمە فۆکەسمان خستە سەر سەوزە کەم کالۆرییەکان. لەبیرتە کە سەرەتا دەستت پێ کرد، ویستمان شووتی سەرەتای دابەزاندنی کێش لێبدەیت و ناومان نا ستات؟ لە قۆناغی بووژانپلاندا هەڵبژاردەی سەوزەکان بەوەوە ناوەستن و زیاد ئەکەن.

گرنگترین هۆکار بۆ پەنابردنە بەر سەوزەوات، تەندروستیی تۆیە. سەوزەوات پڕن لەو ڕەگەزە خۆراکییانەی کە کاری گرنگ بۆ هەموو بەشەکانی جەستەت ئەنجام ئەدەن، هەر لە پاراستنی چاو، دەمارەکانی خوێن، تەندروستیی دڵ و بەهێزکردنی سیستمی بەرگریی لەش دژی نەخۆشییەکان، خانەکانی لەشت تەندروست ئەهێڵنەوە و هەتا یارمەتیی لەشت ئەدەن بچێت بەگژ شێرپەنجەدا. لەمە زیاتریش هەیە -ئەمەشیان بابەتی سەرەکیی ئێمەیە، چونکە ئێمە نەک تەنیا مەبەستمان ئەوەیە کە تەنیا تەندروستییەکی باشمان هەبێت، بەڵکوو مەبەستمانە کێشیشمان دابەزێنین، سەوزەوات ئەبێت لەپاڵ ئەوەدا ئاوڕ بداتەوە، ڕۆڵێکی سەرەکیتر بخاتە سەر شانی کە دابەزینی کێشە. لێکۆڵینەوەکان نیشانی ئەدەن ئەو کەسانەی سەوزەی زۆر ئەخۆن، زۆر لەبارترن بۆ دابەزینی کێش و تەندروستیی بەردەوام لەو کەسانەی کە سەوزە کەمتر ئەخۆن.

یەکێک لە پەیوەندییەکانی سەوزە بە کێش دابەزینەوە ئەوەیە سەوزەکان تێرکەرن و پڕیشن لە ڕیشاڵ. تۆ کە خۆراکی پڕ ڕیشاڵ ئەخۆیت، زووری زۆر لە هەرسخانەتدا داگیر ئەکەن و کاتێکی زۆر لە سیستمی هەرسکردندا ئەمێننەوە وەک لە خۆراکەکانی کەم ڕیشاڵ. ئەو مانەوە و ڕیخۆڵە داگیرکردنە هۆرمۆنگەلێک چالاک ئەکەن کە بە مێشکت ئەڵێن چەتاڵەکەت دانێ و بەسە ئیتر مەخۆ -یان زیاتر چاوەڕێ بکە تا جارێکی تر دەستی ئەدەیەوە.

لەوەش زیاتر، سەوزە ئاوێکی زۆری تیایە. چڵێک کەرەوز بگوشە، ئەبینیت ئەوەندەی ئاو تیایە دەموچاوتی پێ تەڕ بکەیت. ئەو ئاوەی لە سەوزەدا هەیە، دیسان یارمەتیی کێشدابەزاندن ئەدات، چونکە ئەویش وەکوو ڕیشاڵ لە سیستمی کۆئەندامی هەرستدا جێ ئەگرێت و ورگت پڕ ئەکات و ئەو هەستە ئەداتێ کە تێریت، ئەگەر بڕێکی باشی لێ بخۆیت.

مەسەلەکە چڕییە.

هەمووی سەرئەنجامەکەی ئەمەیە: ئەو خۆراکانەی وەک سەوزەواتە بێ نیشاستەکان و میوە کەم کالۆرییەکان (وەکوو ئەوانەی لە ستاتپلاندا پێشنیارمان کرد)، بەسانایی لە زۆر لەو خواردنانە باشتر کار ئەکەن کە تێرت ئەکەن.

مەسەلەکە ئاوایە. سەوزەواتەکان وا ناسراون کە چڕیی وزە تیایانا نزمە -کەواتە ئەتوانی بڕێکی زۆری لێ بخۆیت بۆ دەستکەوتنی کالۆرییەکی کەم. بە بەراورد لەگەڵ ئەو خواردنانەی چڕیی وزە تیایانا بەرزە، وەکوو هەویرەمەنییە برژاوەکان و پەنیر کە ژمارەیەکی زۆر کالۆرییان تیایە لەچاو ئەو کێش و قەبارەیەی هەیانە، ئەتوانیت بڕێکی زۆر زیاتر خواردنی چڕی کەمی وزە بخۆیت لەچاو بڕ و کێشی خواردەمەنییە چڕی وزە بەرزەکان.

سەیری ئەم نموونەیە بکە. بڵێین تۆ ئەتەوێ سناکێک بخۆیت دوو سەد کالۆریی تیا بێت، بۆ ئەو بڕە کالۆرییە ئەبێت دوو پارچە پەنیری شیداری چوارگۆشەی یەک ئۆنسی بخۆیت کە خواردنێکی چڕی وزە بەرزە. هەموو کەسێک ئەزانێت کە لە ئاهەنگێکدا پەنیری خواردبێت، دوو پارچە پەنیری چوارگۆشە لە چاوترووکاندنێکدا ئەخورێت. بەڵام ئەگەر بتەوێت بایی دوو سەد کالۆری زەڵاتەیەک بخۆیت، ئەبێت خواردنێکی زۆرتر بخۆیت، بۆ ئەو بڕە کالۆرییە ئەتوانیت قاپێکی قووڵی پڕ لە سەوزە و بەروبوومی سەوزە بخۆیت، لەپاڵ ئەوەشدا ئەتوانیت بڕێک زەیتی زەیتوون و سرکەشی پێوە بکەیت و کەمێک پەنیریشی هەڵوەرێنیتە سەر.

چەند پارچە پەنیرێک، یان قاپێکی قووڵ زەڵاتە، کەمێک پەنیریشی هەڵوەرێنرابێتە سەر، تۆ ئەڵێی کامیان زیاتر تێرت ئەکات، بیرکردنەوەی ناوێت، زەڵاتەکە، چونکە پڕە لە ریشاڵ و ئاو و چەوریی مۆنۆناتێری برسی -تێرکەر و سوودبەخش بۆ دل.

تۆ کە سەیری ئەم بەڵگەیە ئەکەیت، ئەبێت یەکسەر عەقڵت بۆ ئەمە بچێت:

بوونی سەوزە لە هەندێک یان هەموو ژەمەکانتدا، باشترین ڕێگایە بۆ ڕازیکردنی

ئارەزووی خواردنت و یارمەتیی دابەزینی کێش لە هەمان کاتدا، زیاد لەوانەش سەرچاوەیەکی دەوڵەمەندی ڕەگەزە خۆراکییەکانیش.

فێربوون کە سەوزەواتت خۆش بوێت.

هەندێ کەس حەز ئەکات دانیشێتە سەر تەشتێک بڕۆکلیی کاڵ یان قەرنابیتی زەردکراو، هیچ بەلایانەوە لە سەوزەی سیسی کۆن بەکاڵی بەلەزەتتر نییە بەداخەوە، من لەوانە نیم، من کە منداڵ بووم، سەوزەوات هیی قۆناغێکی دواتر بوو، عادەتەن لە قوتوودا بوون و کە لە سۆس یان کەرەدا مەلەی ئەکرد، لەبەر ئەوە بۆ من بڕیارێکی تازە و پێداچوونەوە بوو کە ئەبێت فێر بم سەوزەواتم خۆش بوێت.

هەر چەند لەخۆمەوە نەبوو، بەڵام پەیوەستبوونم بە فێربوونی حەز لە سەوزە کردن بە هۆی ئەوەوە بوو کە تێگەیشتم چ بەهایەکی خۆراکی نەبڕاوەی هەیە. بەڵێ، لەوانەیە ڕۆژێک بێ سەوزە خواردن ببەمە سەر، بەڵام بە خۆم ئەزانم کە ئەو ڕۆژە سەرچاوەیەکی ناوازەی پڕ لە ڕەگەزی خۆراکم لەکیس چوو. لەوانەیە ئەوە بمگێڕێتەوە بۆ سەر ئاوازی قەڵەوی، چونکە برسێتیم بۆ پڕکردنەوەی جێگاکەی پاڵم پێوە ئەنێت بگەڕێم بەدوای خواردنێکی چڕی وزە بەرزی تردا.

نهێنیی فێربوونی ئەوەی سەوزەواتت خۆش بوێت، هەمووی لە ئامادەکردنیایە. چڵێک بڕۆکلیی کاڵم بدەرێ، لەوانەیە دەموچاو بدەم بەیەکدا چیی لێ بکەم. هەندێ بڕۆکلی بێنە لە تۆزێ زەیتی زەیتوون و سیردا سووری بکەرەوە هەندێ پەنیری پارمیسانی ئیتالی هەڵوەرێنە سەری، لەوانەیە پێش ئەوەی تۆ لە تاوەکە دەریبێنیت، من پەلاماری بدەم. هەمان شت بۆ برژاندن: من زۆر خوو نادەمە کوولەکەزەردە، هلیۆن، باینجانی کاڵ یان زەردکراو، بەڵام ئەو بەروبوومە ڕووەکییانە ئەگەر لەسەر تەلی برژاندن بخرێنە سەر ئاگر یان فڕن، حەزم لێیانە.

تۆ ئەگەر ئەوەتەی هەیت حەزت لە سـەوزە و بەروبوومی ڕووەکی نییە، بە چەند جۆرێک ئامادەکـردن تاقییان بکەرەوە، وەکوو: سـوورکردنەوە، سـوورکردنەوە بەزەردکراوی، برژانـدن، هەڵمانـدن یـان پیشـاندن. سـەرت سـوور ئەمێنێـت، بەکارهێنانـی تەکنیکـی تازەی ئامادەکـردن چ جیاوازییەک دروسـت ئەکات!

+ هەموو جارێک کە بازاڕییەک ئەکەیت، ڕۆژانە بێت یان هەفتانە، سەوزەیەکی تازە بکڕە، ئیتر نازانیت تازەترین سەوزە کامەیە.

میوەن یان بەروبوومی ڕووەکی؟

بەپێـی شـێوەی؛ ئەڤـۆکادۆ میوەیـە، هەروەها گەنمەشـامی، خەیار، کوولەکـە، بیبـەر، کوولەکـەزەردە و تەماتـە، بـەڵام بە تـام و بۆن و بەرامەکەیانـدا زۆربەی خەڵک بە سـەوزە و بەروبوومـی ڕووەکییان دائەنێـت، ئێمـەش لـە ڕەچەتەی دکتۆرا هـەر وایان پـێ ئەڵێین.

+ ئەو ئاوێتانەی ڕەنگێکی زیندوو ئەدەن بە سـەوزەکان، هەندێک ڕەگـەزی خۆراکیـی زیاتر ئەبەخشـن، لەبەر ئەوە مەنووسـێ بە هەمان سـەوزە کۆنـە ڕەنگ باوەکانەوە –بە ڕەنگـی پەلکەزێڕینە بخۆ.

1 NET CARB

pinach

2 NET CARBS

vocado
sparagus
ttuce

3 NET CARBS

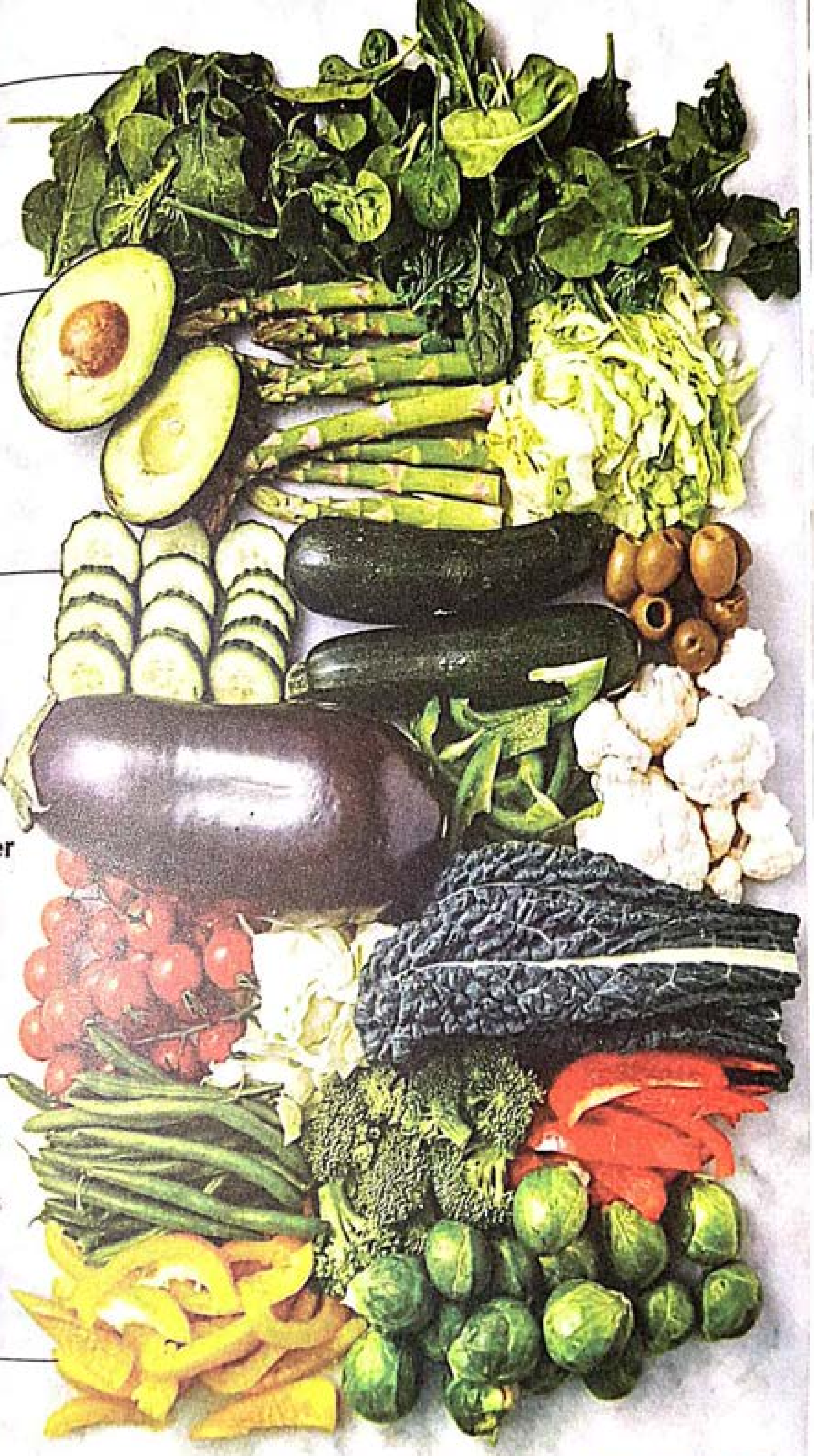
ucumber
ucchini
lives
ggplant
reen Pepper
auliflower
omato
abbage
ale

4 NET CARBS

reen Beans
roccoli
d Pepper

5 NET CARBS

llow Pepper
ussels Sprouts



*per 100 grams

سەوزەواتەکەی تۆ چیی تیایە؟		
ڕەگەزە خۆراکییەکان	سوودەکەی	باشترین سەرچاوەی ڕووەکی
ڤیتامین ئەی	یارمەتیی تەندروستیی چاو و پێست ئەدات، پارێزگاری ئەکات لە هەوکردن.	تەماتەی شیرین، سپێناخ، گێزەر، کوولەکە، بیبەر
ڤیتامین سی	یارمەتیی سارێژبوونی برین و بڕاوی ئەدات، لەگەڵ تەندروستیی ددان و پووک.	بیبەری سوور و سەوز، بڕۆکلی، کەلەرمی کۆرپە (سەلک بچووک)، تەماتە
پۆتاسیۆم	بەشداری ئەکات لە فشاری تەندروستیی خوێن.	سپێناخ، گەڵای چەوەندەر، قارچک، کەلەرمی کۆرپە (سەلک بچووک)، کوولەکەی توێکڵ بەڵەک یان سەوزی تۆخ
ئاسن	پێویستە بۆ تەندروستیی خوێن و خانەکان.	سپێناخ
فۆلیک	پاراستنی کۆرپەلە لە ناتەواوییەکانی دڕکەپەتک، بەشداری لە تەندروستیی دڵدا.	سپێناخ، هیلیون، گەڵای چەوەندەر، ئەڤۆکادۆ، بڕۆکلی
مەگنیسیۆم	یارمەتیی پاراستنی تەندروستیی ئێسک و خوێن	سپێناخ، بڕۆکلی، بامی، ئەڤۆکادۆ
ڕیشاڵ	دژی قەڵەوی و شەکرەی جۆری دوو	کەلەرم، گەڵا پانەکان، کوولەکەی زەرد، کەرەوزی ئێرانی (لاسک درێژ)

باشترین سەرچاوەی ڕووەکی	سوودەکەی	ڕەگەزە خۆراکییەکان
گەلای توور، کاهووە مۆرەکەی زینە، بڕۆکلی	پێویستە بۆ تەندروستیی ددان و ئێسک و ماسوولکە	کالسیۆم

خێزانەکانی سەوزەوات

سەوزەواتەکان دابەش ئەبن بەسەر چەند خێزانێکی جیاوازدا، هەندێکیان لە زیاد لە خێزانێکدا ئەندامن.

+ سەوزە خاچییەکان:

گەلای توور، بڕۆکلی، کەلەرمی کۆرپە، کەلەرم، قەرنابیت، کەلەرمی گەڵا بڵاو، تووری درێژ، کاهووە گەڵا مۆرەکە، توور، تووری سوور، کوزەڵە.

+ سەوزەواتە ڕەنگ تۆخەکان:

بڕۆکلی، کاهووە مۆرەکان، کاهووی گەڵا سەوزی تۆخ، کەلەرمی گەڵا بڵاو، سلق، کاهوو، سپێناخ، گەڵاتوور، کوزەڵە.

+ سەوزەواتە سوور و پرتەقاڵییەکان:

کوولەکەزەردە قاش قاشەکان، کوولەکەزەردە هەرمێیەکان، گێزەر، کوولەکە، بیبەری سوور و پرتەقاڵی، پەتاتەی شیرین، تەماتە.

+ سەوزەواتە نیشاستەدارەکان:

دەنکی ماشەسپی (لۆبیا) بەتەڕی، گەنمەشامی، پۆڵکە، لۆبیای سوور بەتەڕی، مۆزی سەوز، لۆبیای بەڵەک بە سەوزی، بەزالیا، مۆزی گەییوی ڕەشبوو، پەتاتە.

+ جۆرەکانی تری سەوزەوات:

قشتە، هیلیۆن، ئەڤۆکادۆ، چەکەرەی لۆبیا، چەوەندەر، کەرەوزی ئێرانی، خەبار،

باینجان، فاسۆلیای سەوز، بیبەری سەوز، کاهووی خڕ، قارچک، بامی، پیاز، تووری تیژ، کوولەکەی بەڵەک یان سەوزی تۆخ.

فایتۆکیمیکەڵەکان، کارۆتینۆیدەکان، دژەئۆکسیدەکان -چیین!

ئەگەر چاوت زەق بوو کاتێک ڕەگەزە خۆراکییەکانی خواردنێک ئەخوێنیتەوە، بەتایبەتی سەوزەوات و میوە، نیگەران مەبە، بەتەواوی پەرچەکردارێکی ئاساییە، ئەگەر بایۆکیمیستری یان خۆراکسازیت نەخوێندبێت، لێی گەڕێ با وشەگەلی وەکوو ئایزۆفلاڤۆنس و پۆلی فینۆڵ لەم گوێتەوە بێت و لەوی ترەوە دەربچێت. هیچ نییە.

پێویست ناکات تۆ بزانیت ئەمانە چی ئەگەیەنن، تۆ ئەوەت لەسەرە بیانخۆیت، ئەوەش ئاسانە ئەگەر قاپەکەت پڕ بکەیت لە خۆراکی ڕووەکی، بەتایبەتی سەوزەوات و میوە و پاقلەمەنی.

بەکورتی: "فایتۆکیمیکەڵ" ناوی نزیکەی چوار هەزار ئاوێتەی کیمیایی جیاجیایە، ڕووەک و خۆراکە ڕووەکییەکان دروستی ئەکەن، لەوانەیە ناوی هەندێکیانت بەرگوێ کەوتبێت وەکوو دژەئۆکسیدەکان، کارۆتینۆیدەکان، فلاڤۆنۆیدەکان، کەیتچینەکان و ئەنتۆسیانیدەکان.

کارۆتینۆیدەکان ئەو بۆیانەن کە ڕەنگی گەش ئەدەن بە زۆربەی سەوزەوات و میوەکان -ڕەنگی پرتەقاڵی لە گێزەردا بۆ نموونە. لەوانەیە هەندێک لە کارۆتینۆیدەکانت بیستبێت وەکوو ئەلفا کارۆتین و بیتا کارۆتین، لیوتین، زیکسانسین و لایکۆپین.

لەگەڵ ئەوەدا تەواوی چیرۆکی ئەوە نازانین چۆن ئەم فایتۆکیمیکەڵانە لە جەستەدا ئیش ئەکەن، بەڵام بەڵگەی تەواومان لەبەر دەستدایە ئەیسەلمێنن کە بەتەواوی بۆ تەندروستیمان پێویستن. بۆ نموونە:

+ ئەو خەڵکانەی بڕێکی زۆر لەو میوە و سەوزانە ئەخۆن کە دەوڵەمەندن بە کارۆتینۆیدەکان، ڕێژەی تووشبوونیان بە نەخۆشیی دڵ و هەندێ جۆری شێرپەنجە نزمە.

+ لیۆتین لە سەوزەکاندا بەشداری ئەکات لە پاراستنی تەندروستیی چاو و لەوانەیە ڕێگا لە سەرەتای پووکانەوەی ماسوولکە بگرێت کە هۆکارێکی سەرەکییە بۆ نابینابوون لە منداڵانی تەمەن هەڵکشاودا.

+ لایکۆپین لە تەماتە، سندیی ناو پەمەیی و بیبەری سەوز یارمەتیی سارێژبوونی برین ئەدات، لەوانەیە پیاوان بپارێزێت لە شێرپەنجەی پرۆستات.

کارخانەکانی خۆراک هەندێک کارۆتینۆیدیان لە سەوزە و میوە جیا کردووەتەوە و کردوویانە بە حەبی ڤیتامین، بەهیوای ئەوەی جێگای ئەو پێکهاتەیەی میوە و سەوزە بگرێتەوە. بەڵام تا ئێستا هیچ کام لەو بەرهەمانە ئەوەندە لە سروشتییەکان نزیک نەبووەتەوە بتوانێت وەک ئەوان بەگژ نەخۆشییەکاندا بچێتەوە -لە هەندێ لێکۆڵینەوەدا دەرکەوتووە فایتۆکیمیکەڵەکان ڕێژەی هەندێ نەخۆشیی تایبەتیان بەرز کردووەتەوە، ئەوەش لەوانەیە بە هۆی ئەوەوە بێت ئەو ئاوێتانە لە سەوزە و میوەکاندا بە هاوئاهەنگیی یەکتر ئیش ئەکەن، بە جۆرێک کە ئێمە سەری لێ دەرناکەین.

ئایا توێژەرە سەرقاڵەکان ئەتوانن ڕۆژێک حەبێک دروست بکەن جێگای سەوزەوات و ڕووەکەکان بگرێتەوە؟ لەوانەیە -هەر چەند من بڕوام پێی نییە ئەوە بەم زووانە بێتە دی. لە حاڵی حازردا ئەتوانیت هێزێکی گەورەی جەنگاوەر دژی نەخۆشییەکان بەئاسانی بە خۆراک ئامادە بکەیت، بە خواردنی جۆرەها سەوزەوات و بەرهەمی ڕووەکی.

برۆكلی بۆ ڕزگاركردن

زۆر لـه لێكۆڵینـەوەكان بەڵگەیـان دەسـت كەوتـووە كـە خواردنـی برۆكلـی و سـەوزەواتە خاچییەكان، مەترسـیی تووشـبوون بە چەند جۆرێك شـێرپەنجە وەكـوو شـێرپەنجەی میزەڵدان، مەمـك، كۆلۆن، جگەر، سـییەكان و گەدە كەم ئەكەنەوە. ڕایەك هەیە سـەزەواتە ڕەنگ سـووری تۆخ، پرتەقاڵـی و زەردەكان ئاوێتەیەكیـان تیایە بەرەنگاریی شـێرپەنجە و نەخۆشـیی دڵ و هەندێـك نەخۆشـیی بینایی ئەكەن.

سەوزەوات، سەوزەوات لە هەموو شوێنێك

خواردنـی قاپێـك سـەوزەوات یـان دەفرێكی قـووڵ زەڵاتە، دوو ڕێـگان بگەیت بەو سـەوزەواتەی پێویسـتتە، بەڵام چەند ڕێگایەكی بەدڵتر هەیە كە سـەوزەوات لەنـاو ژەمپلانـی ڕۆژانەتـدا بێت كە زیاتـر خۆرایە ئەگەر حەزت لە سـەوزەواتی كاڵ نییـە و گوێ لە مـن ئەگریت:

شۆربای سەوزە هەڵقوڕێنە.

شـتێكی تا ڕادەیەكی سەرسـوڕهێنەر، ئاسـانە شـۆربایەكی سـەوزە بە "جنین" دروسـت بكەیت. دوای سـووپە سـەوزەواتە هەمـوو كاتییەكەی من بكـەوە، یان بەئـارەزووی خۆت بكە: هەندێ پیازی جنراو و سـیر لە تۆزێك زەیتی زەیتووندا سـوور بكـەرەوە، پاكەتێك یان قوتوویەك شـۆربای سـەوزەوات یان مریشـكی

کەم سۆدیۆمی تێ بکە، چی سەوزەی بەستووی جنراو یان فرێشت لەبەر دەستدایە تێکەڵی بکە، وەک: (گێزەر، برۆکلی، سپێناخ، بەزالیا، کەلەرم، کەرەوز یان لاسکەکەی، کوولەکەی بەلەک یان سەوزی تۆخ -تۆ بلێ)، بیخە سەر ئاگر تا ئەکولێت یان بەدڵی خۆت تا زەرد ئەبێت، لە بیست خولەکەوە تا نیوکاتژمێر بەگوێرەی ئەو سەوزەواتەی تۆ بەکارت هێناوە. لە دوایین دوو خولەکدا چێت هەیە پێوەی بکە، وەک: هاڕاوەکان، بەهارات، تامدارە شلە خەستەکان یان هەر جۆرە پاقلەمەنییەکی کوڵاو وەک فاسۆلیای ڕەش، نیسک و نۆک یان دۆشاوی تەماتە، تۆزێ پەنیری فرێشی ڕنەی بکە سەردا و پێشکەشی بکە.

ئەم سووپانەی کە بە سەوزەوات ئەکرێن:

نەک تەنیا بەلەزەتن و تامیان خۆشە، بەڵکوو یارمەتیی کێشدابەزاندنیش ئەدەن. بەپێی لێکۆڵینەوەکانی زانکۆی پێن، خواردنی سووپی کەم کالۆری پێش نانی نیوەڕۆ، کۆی کالۆرییەکانی تر کە لە کاتی نانی نیوەڕۆدا وەریئەگرێت، تا ڕێژەی لە سەددا بیست کەم ئەکاتەوە بە بەراورد لەگەڵ ئەوەی ئەگەر پێشتر سووپەکەت نەخواردبێت.

سەوزە لە شەربەتەکانتدا:

هەندێ سەوزە وەک سپێناخ، کەرەوز، مەعدەنووس بکەرە ئەو شەربەتانەی حەزیان لێ ئەکەیت. سەوزەوات تامێکی چالاکبوون ئەدات بە جەستەت کە زۆر پێویستە، بەڵام کاتێکی ئەوێت تا بە تامیان ڕادێیت، لەبەر ئەوە بە بڕێکی کەم دەست پێ بکە و وردە وردە لەگەڵی بڕۆ.

هێلکەوڕۆنەکەت سەوز بچێتەوە.

بەیانیانێک ئەگەر نیازت بوو هێلکە بخۆیت، سەوزەواتیش ئەتوانێت تەنیا هێلکەی شلەقاو بگۆڕێت بۆ هێلکەوڕۆنێکی بەلەزەت. هەندێ تەماتەی جنراو، سپێناخ، پیاز، بیبەر، قارچک، یان هەر سەوزەیەکی ورد جنراوی تر لە ڕشێنەیەک لە زەیتدا سوور بکەرەوە، خولەکێک پێش ئەوەی هێلکە شلەقاوەکە یان هەر سپێنەکەی تێ بکەیت، ئینجا بەیەکەوە لەسەر ئاگرەکە بن تا پێئەگات. ئەمە یەکێک لە ڕێگا هەڵبژاردەکانمە بۆ تێرخواردن لە سەوزە.

سەوزەوات لە شەربەتی میوەدا:

هەر چەند من لە ئارەزوومەندانی شەربەتی میوە نیم، چونکە خێرا شەکری خوێن بەرز ئەکاتەوە و بەحاڵ ڕیشاڵی تیایە، من لە سەددا سەد لەگەڵ شەربەتی سەوزەواتدام، وەک شەربەتی تەماتە و شەربەتی سەوزەکانی تر کە لە ماڵەوە بە عەسارە دروست ئەکرێن. تۆ ئەتوانی هەر بەسەوزەیی بیانخۆیت، بەڵام باشە ڕۆژی جارێک یان دوو جار بەشەربەتی بیانخۆیت. سەوزەی کەم سۆدیۆم هەڵبژێرە، چونکە تەواوی سۆدیۆمەکان ڕێژەیەک خوێیان تیایە.

زەڵاتەی فرێشی خۆت دروست بکە.

زۆربەی فرۆشگای بەقاڵەکان زەڵاتەی فرێش ئەفرۆشن کە پێکهاتەیەکی بەلەزەتی تەماتە، پیاز، سیر، ئاوی لیمۆ، کەرەوز و مەعدەنووس و گیای بۆنخۆشن، یەکسەر لە دەبەکەوە ئەیکەیت بەسەر مریشکی سوورەوەکراو یان ماسی برژاودا، ئەیکەیتە ناو سووپەوە یان ئەیکەیت بەسەر سەوزەی جنراودا. حەز ئەکەم خۆت زەڵاتەی فرێشی خۆت بکەیت، بەو جۆرەی من لە داهاتوودا بە ناوی "زەڵاتەی هەموو کاتێک" فێرت ئەکەم.

> **پرسیار: شتێکی باشە ئەگەر خوێ بکەم بە سەوزەواتەکانمەوە؟**
>
> وەڵام: بەم دواییانە چەندوچوونێکی زۆر هەیە دەربارەی ئەوەی ئایا خوێ سەلامەتە بۆ تەندروستی. بۆ ماوەیەکی درێژ ئێمە لەو باوەڕەدا بووین خواردنی خوێ ئەبێتە هۆی کێشەی تەندروستی، بەڵام لە حاڵی حازردا بیروباوەڕەکان دەستیان کردووە بە گۆڕان و لە هەموو لایەکەوە توێژینەوە بەردەوامە. من لەو بڕوایەدام لە ساڵانی داهاتوودا زۆر لەسەر ئەم بابەتە ئەبیستین.
>
> تا بەڵگەکان ساغی ئەکەنەوە، پێشنیاری من ئەوەیە ئەگەر دکتۆرەکەت ئەڵێ خوێی سۆدیۆم مەخۆ، خراپ نییە ئەگەر بڕێکی کەم بەکار بێنیت. بەڵام بە شێوەیەکی گشتی من ئەڵێم سنوورێک

بۆ خوی دابنێیت باشە، ئێمە بە هەر جۆرێک بێت بڕێکی باش لە خواردنەکانماندا وەرنەگرین. ڕای چەسپاوی من ئەوەیە هەتا بڕێکی کەمتر وەربگرین، باشترە لەوەی زۆر بەکاری بێنین.

+ لە ساڵی 2013دا لێکۆڵینەوەیەک بڵاو کرایەوە لەسەر ١٧٠٠٠ کەسی سویدی کە بە لایەنی کەمەوە ڕۆژی سێ جار سەوزەیان خواردووە، دەرکەوت سێ و دوو مانگ لەوانە زیاتر ژیاون کە هەرگیز سەوزەیان نەخواردووە.

سەوزەوات لە قاپەکەتدا

من نامەوێت لێرەدا زیادەڕۆیی بکەم، بەڵام ڕاستییەکەی ئەوەیە تا ئێستا لەوە ناچێت خواردنێک هەبێت لە سەوزەوات تەندروستتر بێت -لەوانەیە تۆ حەزت لێیان نەبێت. دانی پیا ئەنێم هەمیشەش باشترین هەڵبژاردەی من نین، بەڵام کە بیر لەوە ئەکەیتەوە چۆن ئاخنراون لە ڕەگەزی خۆراکی و ئاوێتەی جەنگاوەر دژی نەخۆشییەکان، ناچاریت خۆشت بوێن. یان کە سەیری ئەو هەموو لێکۆڵینەوە ئەکەیت دەربارەی خواردنی سەوزە ئەنجام دراون و پەیوەندیی نێوان سەوزە و کێشدابەزین و تەمەن درێژی ڕوون ئەکەنەوە، ناتوانیت نکوڵی لەو ڕاستییە بکەیت کە هەڵەیە لە قاپەکەتدا نەبن.

تۆش وەکوو من بەسروشتی حەز لە سەوزە ناکەیت، بیرۆکەی ناو ئەم ڕەچەتەی خۆراکە بەکار بێنە بۆ ئەوەی بخزێنە ناو ژەمەکانتەوە، ئیتر بەجنراوی بێت لەناو هێلکەوڕۆنەکەتدا، بە عەسارە کرابێت بە شەربەت، جنرابێتە ناو زەلاتەکەت و... هەموو ئەو سوودە تەندروستی و کێشدابەزینت پێ ئەگات کە هەیانە.

لەم ڕەچەتـەی خۆراکـی داهاتـووەدا خـۆت ئامـادە بکـە بـۆ هەواڵـی گرنگتر دەربارەی گەشـتێک بـۆ دوورگـەی بەرهەمەکانـی کـۆگای بەقاڵـی.

ڕەچەتەی خۆراکی ژمارە حەوت: دیسانەوە دەست بکەرەوە بە خواردنی میوە.

وەک ئەزانیت من زۆر بەهێز سـوورم لەسـەر ئەوەی هەتا ئەتوانین واز لە شەکر، شـەکر تێکراوەکان-شـیرینکەرەکان کە ئەکرێنە ناو خواردنـە ئامادەکراوەکانەوە، خواردنـەوەکان، ئیشـی هەویـرەکان، دانەوێڵەکانـی نانـی بەیانیـان؛ بهێنین و لە بەرنامـەی خواردنەکانمانـی نەهێڵیـن. هەمـوو ئەو شـەکرە تێکراوانـە، هۆکاری زیادبوونـەوەی کێش و مەترسـیی تووشـبوون بە نەخۆشـییەکانن. بـەڵام کاتێک من داوا ئەکەم دوور بکەوینەوە لە شـەکر، مەبەسـتم ئەو شـیرینکەرانەیە ئەکرێنە خواردنەوە نەک شـەکری سروشـتیی تەندروست بەگشـتی کە لە هەندێ خواردن و میـوەدا هەیە.

بەڵێ، من پێت ئەڵێم میوە بخۆ.

ئەشـزانم لـەم بابەتـەدا ڕووبـەڕووی هەنـدێ بەرگـری ئەبمەوە. زۆربـەی ئەو خۆراکانـەی لـەم ڕۆژگارەدا بـاو و بەردەسـتن، پێت ئەڵێن لە زۆربـەی میوەکان دوور بکـەوەرەوە لەبـەر ئـەو شـەکرەی تیایاندایـە. پێـت ئەڵێن ناتوانن کێشـت دابەزێنـن و لـە ئالوودەبـوون بـە شـیرینی بتپارێـزن، ئەگـەر بـەردەوام بیت لە میوەخواردن.

مـن لـە دڵـەوە لەگەڵ ئـەم دێـڕە بیرکردنەوەیەدا نیم. تـا ئەو کاتـەی کۆنترۆڵت بەسـەر شـەکرەکەتدا نەمێنێـت و دکتۆرەکەت پێت بڵێ مەیخـۆ، ئەمانە نەبێت هیچ بیانوویەکـی تر نییە میـوە نەخۆیت.

گـوێ بگـرە، مـن بەتەواوی لەگـەڵ ئەوەم تەندروسـتییانە کێشـت دابەزێت و لە ئالوودەبـوون بـە شـەکر دوور بکەویتەوە، بەڵام بەئاسـانی، مـن هەرگیز لەگەڵ

ئەوە نیم یەک گرووپی تەواوی خۆراکی تەندروست -میوە- واز لێ بێنیت، ئەوە کارێکی ڕاست نییە.

وەکوو پێشتر وتم کە دوو لەسەر سێی ئەمەریکییەکان کێشیان زیادە یان قەڵەون، هیی ئەوە نییە میوەی زۆر ئەخۆین، بەڵکوو هیی ئەوەیە هەموو شتێکی تر زۆر ئەخۆین جگە لە میوە.

توێژەرەکانی بواری قەڵەوی هیچ پەیوەندییەکیان لەنێوان خواردنی میوە و کێشە تەندروستییەکاندا نەدۆزیوەتەوە، بەپێچەوانەوە، لێکۆڵینەوە درێژخایەنەکان کە لێکۆڵینەوە لەسەر عادەتەکانی خۆراکخۆریی ژمارەیەکی زۆری خەڵک ئەکەن دۆزیویانەتەوە خواردنی میوە کاریگەریی هەیە لەسەر کەم کێشیی لەش و کەمبوونەوەی ئەگەری تووشبوون بە نەخۆشییەکانی دڵ و هەندێ کێشەی تەندروستیی ترەوە کە لە ئەنجامی کێشی زیادەوە سەر هەڵئەدەن.

سوودە خۆراکییەکانی میوە ئەیکات بە بەشێکی سەرەکی لە خۆراکخۆریی تەندروست، لەبەر ئەوە ڕەچەتەی دکتۆر هەمیشە داوای میوە ئەکات لە هەموو ڕۆژێکدا.

من ناڵێم واز لە هەموو شتێک بێنە و تەنیا میوە بخۆ -هەرگیز نا، ناتوانیت بە ڕێژەیەکی بێسنوور بیخۆیت کە هەرگیز کێشت کەم ناکات، بەڵام جێکردنەوەی لە ژەمەکانتدا بە شێوەیەکی ژیرانە و هاوسەنگ، بە شێوەیەکی چاوەڕواننەکراو سوود لە بەها خۆراکییەکانی وەرئەگریت بێ ئەوەی هیچ کاریگەرییەکی نەرێنیی هەبێت. زۆربەی میوەکانیش تامێکیان هەیە بەدڵت بێت.

کەواتە وەرە، با ڕوو بکەینەوە دووکانی بەقاڵەکان و دیسان دەست بکەینەوە بە خواردنی میوە.

میوەی خۆت هەڵبژێرە.

لە ستاتپلانی چواردە ڕۆژیدا، وتم ڕۆژی دوو بەش میوە بخۆ: بەشێک لەگەڵ نانی بەیانیدا و بەشێک لەگەڵ سناکدا. لەم بەشەی

پلانەکـەدا، کـە زۆر بەجددی کار لەسـەر دابەزاندنـی کێش ئەکەیت و ئەتەوێت چەوری بسـووتێنیت، پێشـنیار ئەکەم خۆت ڕابێنیت لەسـەر خواردنـی سـێو و بێرییـەکان و سندی، چونکـە ئەمانە بـەراورد بە میوەکانـی تر ڕیشـاڵی زیاتریان تیایە و شـەکری کەمتـر و چالاکترن لـە سـووتانی چەوریـدا. لە بەرنامـەی چـواردە ڕۆژیـی بووژانپلان و تەمەنپلانـی بـە درێژیی تەمـەن، ئەتوانیـت هەڵبژاردەکانـت فراوان بکەیتـەوە و هـەر جـۆرە میوەیەکت ئەوێـت؛ بیخۆیت.

میوە چ پیاوەتییەکی هەیە؟

میوە بارێک سوودی خۆراکیی هەیە، ئەمە هەندێکیانە:

پڕت ئەکات و تێرت ناکات.

میـوەکان بڕێکی زۆر ڕیشـاڵیان تیایە (ئەوانەی ئەتوێنـەوە و ئەوانەی ناتوێنەوە). مـن ئـەوەم ڕوون کردەوە و پێویسـت نـاکات جارێکی تر خۆمانـی پێوە خەریک بکەینـەوە، ئەوەنـدە بەسـە بڵێین خواردنـی ئامادەکراو زوو هـەرس ئەبێت، بەڵام میـوە و خۆراکـە ڕیشـاڵ بەرزەکانـی تـر لـە کەناڵەکانـی هەرسـکردندا زۆرتر ئەمێننـەوە کـە بەس بێت بۆ تێرکردنـی هۆرمۆنەکان، بۆ ئـەوەی پەیام بنێرن بۆ مێشـکت "من تێرم"، "ئیتـر ناخۆم".

ئەو ڕیشـاڵەی لە میوەدایە، نەک هەر دەمە کراوەکەی برسـێتی دائەخەن، بەڵکوو: لێکۆڵینـەوەکان نیشـان ئـەدەن مەترسـییەکانی تووشـبوون بـە نەخۆشـییەکانی شـەکرە و قەڵـەوی کەم ئەکەنـەوە و یارمەتیـی ورگت ئەدەن کارەکانی ئاسـایی جێبەجێ بـکات. بەداخەوە گوشـراو یان شـەربەتی میـوە ڕیشـاڵەکانت پێ فڕێ

ئـەدا (دواتر باسـی ئەکەیـن)، بۆیە مـن هەمیشـە دووپاتی ئەکەمەوە مەیگوشـە، بەڵکـوو بیجنـە یـان بیکە بە عەسـارەدا و بە سـەر و بـەرەوە بیخۆ.

شیرینە، بێ ئەوەی شەکری تێ کرابێت.

میـوەکان شـەکرێکی سروشـتییان تیایە پێـی ئەڵێـن فرەکتۆز، لەگەڵ ئـەوەدا ک جۆرێکـە لـە شـەکر، بـەڵام فرەکتۆز شـەکری خوێنت بـەرز ناکاتـەوە وەک ئەو شـەکرەی کراوەتـە خواردنە دروسـتکراوەکانەوە.

شـەکری میوە زۆر جیاوازە لە شـەکری پاکەت و شـرووبی گەنمەشـامی و ئەو شـیرینکەرانەی ئەکرێنە سـاردی و ئیشـی هەویـر و کێک و هـەر خواردنێکی تر کە لـە کارخانەکان دروسـت ئەکرێن.

تۆ کە نوقڵێک یان پاقلاوەیەک ئەخۆیت، یەکسـەر شـەکری خوێنت بەرز ئەبێتەوە بە هۆی ئەو گلۆکۆزەی ڕاسـتەوخۆ ئەچێتـە تۆڕەکانی هاتوچۆی خوێنەوە.

بـەڵام کـە دانەیەک میوە ئەخۆیت، ئـەو فرەکتۆزەی تیایەتـی؛ ماوەیەکی ئەوێت تا کاریگەریی لەسـەر شـەکری خوێنت هەبێت، چونکە لەگەڵ ڕیشـاڵەکانی میوەکەدا ئەشـاردرێتەوە، بەتایبەتی لە تـۆڕی دیواری خانەکاندا.

لەبـەر ئەوەی جەسـتەت ئەبێت کارێکی زۆر بکات بۆ هەرسـکردنی ڕیشـاڵەکانی میـوە، خواردنیان کـرداری هەرس درێژخایەنتر ئەکات، هەسـتی ئەوەت زیاتر پێ ئـەدات کـە تێریـت وەک خۆراکە کەم ڕیشـاڵەکانی تر، هەروەها شـەکری خوێنت وا لـێ ئـەکات وردە وردە بـەرز بێتەوە لەچاو ئەو بەرزبوونـەوە لەپڕەی لە کاتی خواردنـی نوقـڵ و پاقلاوەکـە و ئەو خواردنانەی کە لە دروسـتکردندا شـەکریان تێ کـراوە؛ ڕوو ئەدات.

بۆ ڕێڕەوی هەرس باشە.

لەوانەیـە وا بیـر بکەیتـەوە بەکتریـا و میکرۆبەکانی تـر "خراپـن"، هەندێکیان بۆ نموونـە بەکتریـای کۆڵـۆن لەوانەیـە ژەهـراوی بێت و زۆر نەخۆشـت بخات، بـەڵام ڕیخۆڵەکانمـان پڕە لـە بەکتریای "بـاش" و میکرۆئۆرگانیزم کـە هاوکاریی

هەرسـکردن ئەدەن و سیسـتمی بەرگریمان بەهێز ئەکەن و هاوسەنگ رامانئەگرن و زۆر کاری باشـی ترمـان بـۆ ئەکـەن. خواردنی میـوە، مامەڵـە ڕووەکییەکانی ڕیخۆڵەمـان تەندروسـت ئەکات.

تۆزێک لە تەندروستیی باشیش.

ئـەو ڕێـژە زۆرەی ڤیتامیـن و کانـزاکان و دژەئۆکسـیدەکان کە لە میـوەدا هەن، یارمەتیـی کەمکردنـەوەی مەترسـیی تووشـبوون بـە کۆمەڵێـک نەخۆشـی کەم ئەکانـەوە، وەک شـێرپەنجە و نەخۆشـیی دڵ.

ئـەو پۆتاسـیۆمەی لـە هەنـدێ میـوەدا هەیـە، وەک کاڵـەک و مـۆز و پرتەقـاڵ و بێرییـەکان، فشـاری خوێـن دائەبەزێنێت و بەشـداری ئـەکات لـە پاراسـتنی تەندروسـتیی ئێسـک و گورچیلـەدا. ئەو ڤیتامین 'سـی'یەی لە زۆر لـە میوەکاندا هەیـە، یارمەتیی سیسـتمی بەرگریـی لەش و سـاڕێژبوونی زام ئـەدات. ڕەگەزە خۆراکییەکانی میوەکانی تریش؛ سـوودی تەندروسـتیی تریان هەیە بۆ جەستەت، لـە تەپڵـی سـەرتەوە تا بـەری پێت، هـاوکاری ئەکەن لـە ڕێکوپێکیی میشـکت و جـوان نیشـاندانی ڕواڵەت و پێسـت و قژ و نینۆکەکانت.

+ لە هەمان توێژینەوەدا کە ساڵی 2013 بۆ ٧١٠٠٠ کەس ئەنجام درا لە سوید و پێشتر ئاماژەمان پێ کرد، ئەو کەسانەی ڕۆژانە بە لایەنی کەمەوە جارێک میوەیان خواردووە، نۆزدە مانگ لەوانە زیاتر ژیاون کە هەرگیز میوەیان نەخواردووە.

لیستی میوە نازدارەکانت

میوە هەر سێو و پرتەقاڵ و مۆز نییە. باشترین ڕێگا بۆ ئەوەی زۆرترین ڕەگەزەکانی خۆراکت دەست بکەوێت، ئەوەیە زۆرترین جۆری میوە بخۆیت. کاتێک ئەچیتە دووکانی بەقاڵێک یان عەلوەیەک، سەبەتەکەت پڕ بکە لە هەموو جۆرە میوەیەک، وەک ئەمانە:

+ قەیسی + شاتوو + توی ڕەش + تووترک + کاڵەک + گێلاس + ترێ + سندی + کاڵەکە ناو سەوزە توێکڵ زەردەکان + کیوی + مانگۆ + قۆخ + قۆخی زەرد + هەرمێ + کاکی + هەڵووژە + هەنار + شلیک

+ لالەنگی + شووتی

پرسیار: من شەکرەی جۆری دووم هەیە، ئەتوانم میوە بخۆم؟

وەڵام: باشترە بۆ ئەم بابەتە پرس بە دکتۆرەکەت بکەیت، بەڵام بەگشتی پسپۆڕەکانی بواری شەکرە ئەڵێن خراپ نییە ئەگەر بەرنامەی ڕۆژانەی خواردنت لە سنووری ڕێژەی کاربۆهیدراتی ڕۆژانەت دەرنەچێت. بۆ نموونە: دەزگای ئەمەریکی بۆ چارەسەری شەکرە، پێشنیار ئەکات میوە بخورێت بە ڕێگای پێوانەی کاربۆهیدراتی ڕێپێدراو بۆ کۆنترۆڵی گلۆکۆزی خوێن، ئەتوانرێ بخورێت لەجیاتیی سەرچاوەکانی تری کاربۆهیدرات لە ژەمەکانتدا

وەکوو خۆراکە نیشاستەدارەکان، دانەوێڵەکان و بەرهەمەکانی شیر، چونکە میوەکان ڕێژەی جیاواز کاربۆهیدراتیان تیایە. دەزگاکە پێشنیار ئەکات قەوارەی پشکی کاربۆهیدرات لە پانزە گرام زیاتر نەبێت -یەکسانە بە نزیکەی یەک دانە میوەی فریش (چوار ئۆنس)، نیوکوپ میوەی بەستوو یان لەقوتوونراو، بە مەرجی شەربەت و شەکری تیا نەبێت، سێ بەش هەتا یەک کوپ کاڵەک یان توو و توو شێوەکان یان دوو کەوچکی چێشت میوەی وشککراو.

بێرییەکان لە باشترین میوەکانن

بێرییەکان بەشێکی گرنگن لە بەرنامەی ڕەچەتەی دکتۆر. جۆرەکانی بلووبێری، جۆرەکانی شلیک، توو شێوە ڕەشەکان، تووترکە سوورەکان؛ سەرچاوەیەکی بێوێنەی دژەئۆکسیدەکانن کە خانەکان لە فەوتان ئەپارێزن و هاوکاریی جەنگاوەرەکانی دژی نەخۆشییەکان ئەکەن. لە ڕاستیدا بەرزترین ڕێژەی دژەئۆکسیدیان تیایە لەچاو هەموو میوەکانی تردا، وەک: سێوەکان، گێلاسەکان، هەلووژەکان، هەروەها پلەیەکی بەرزیش ئەگرن لە دژەئۆکسیدەکانی ناو جۆرەکانی خواردندا.

دژەئۆکسیدی ناو بێرییەکان بڕوایەک هەیە کە دژی چەند جۆرێک لە شێرپەنجەن، هەروەها جەستەش ئەپارێزن لە نەخۆشییەکانی دڵ و مێشک و چاو و هاوکاریی سیستمی بەرگریی لەش ئەکەن. بێرییەکان سەرچاوەی زۆر ڕەگەزی خۆراکیی ترن، وەک ڤیتامین سی و ڕیشاڵ.

بێرییەکان سیفەتێکی تریشیان هەیە: کاریگەرییان لەسەر بەرزکردنەوەی شەکری خوێن لە زۆر لە میوەکانی تر کەمترە، ئەگەر شەکرەت هەیە یان دکتۆرەکەت پێی وتوویت ئاگات لە شەکرەکەت بێت، بێرییەکان باشترین هەڵبژاردەن، چونکە کاربۆهیدراتێکی کەمی تیایە و ڕێژەی شەکریشیان هەر کەمە.

لەگەڵ بێرییەکاندا بڕۆ و لەگەڵ دانەوێڵە بە توێکڵەکاندا تێکەڵی بکە و بیکە ناو ماستەوە و بیجنە زەڵاتەوە بۆ ئەوەی تام و بۆنی خۆشتر بکات و یان تۆزێک زەیتی زەیتوون، سرکە و بیبەری ڕەشی بکە بە سەردا و وەکوو سۆسێکی ئارەزووی خواردنبزوێن لەگەڵ گۆشت و ماسیدا بەکاری بێنە.

بێرییەکان لە وەرزی خۆیاندا بەفرێشی خۆشترن، بەڵام بەبەستوویی یان لە قوتوودا خراپ نییە، بەڵام بە مەرجێک شەکریان تێ نەکرابێت. من هەمیشە هەندێکم لە کیسەدا هەڵگرتووە و لەبەر دەستدایە کە ویستم بیکەم بە عەسارەدا، تۆش ئەتوانی تووترکی بەستوو یەکسەر لە کیسە دەربێنیت و بیخۆیت، چونکە یەکسەر تامی وەکوو شەربەت وایە.

پرسیار: پێویستە لە شەربەتی میوە دوور بکەومەوە؟

وەڵام: بەگشتی باشترە میوەکە هەمووی بخۆیت نەک هەر ئاوەکەی، هەتا ئەگەر شەربەتەکەش پێک هاتبێت لە سەددا سەدی میوەکە و هیچ شەکری تێ نەکرابێت، هێشتا خواردنەوەی هەموو ئەو شەکرەی تیایەتی، ڕاستەوخۆ ئەیکاتە سیستمی هەرسەوە. بۆ نموونە: خواردنەوەی پەرداخێکی هەشت ئۆنسی شەربەتی پرتەقاڵ، بیست و دوو گرام شەکری ئامادە زۆر بەخێرایی ئەکاتە جەستەتەوە، چونکە ڕیشاڵی تیا نییە هەڵمژینەکەی بۆ ناو خوێنت خاو بکاتەوە. بۆیە ئامۆژگاریی من ئەوەیە کەمتر میوە بەشەربەتی بخۆیتەوە، بەڵکوو میوەکە بە هەموو پێکهاتەکانیەوە بخۆیت باشترە. ئەگەر هەر شەربەتی میوەش ئەخۆیتەوە، ئەوە بخۆرەوە کە لە سەددا سەد میوەکە ئەکرێت بە عەسارەدا نەک ئەوەی ئاوەکەی ئەگوشرێت و ڕیشاڵەکی فڕێ ئەدرێت کە زۆربەیان بەقەد ساردی شەکریان تیایە.

میوە بەساغی زۆر تێرکەرەترە لە خواردنی ئامادەکراو. بەپێی ئامارێک کە سالی 2009 لە گۆڤاری "ئەپیتایت" بڵاو کراوەتەوە دەربارەی کەسانێک، چارەکێک پێش خواردنی بۆفیەیەکی نانی نیوەڕۆ؛ سێوێک، سێوێکی بەعەسارەکراو و شەربەتی سێوێکیان خواردووە، ئەوانەی سێوەکەیان بەساغی خواردووە، کالۆریی کەمتریان وەرگرتووە و زووتر و زیاتر تێریان خواردووە لە دووانەکەی تر کە شەربەتی سێو و سێوە هاڕاوەکەیان خواردووە.

پێداگر بە لەسەر میوە.

کەواتە دوودڵ مەبە و بڕۆ. تۆ نەک تەنیا ڕێپێدراویت دەست بکەیتەوە بە خواردنی سێو و بێرییەکان و گێلاسەکان و کاڵەک و قۆخەکان و هەموو جۆرەکانی تری میوە، بەڵکوو بۆت هەیە لەوە باشتریشت دەست بکەوێت: ئەویش ئەوەیە ڕێپێدراویت هەموو ئەو میوە بەلەزەتانە بخەیتە پلانی خۆراکخۆریی ڕۆژانەتەوە، نەک لەبەر ئەوەی تامیان خۆشە و پڕن لە ڕەگەزی خۆراکیی بەنرخ، بەڵکوو لەبەر ئەوەی یارمەتیی دابەزینی کێش و مەترسیی تووشبوونت بە نەخۆشی کەم ئەکەنەوە. تۆ لەوە زیاتر چیت ئەوێت؟

ڕەچەتەی خۆراکی ژمارە هەشت: نەت بەدوای نەتدا بیخۆ.

نەتەکان (توێکڵ ڕەقەکان، ناوکدارەکان) یەکێکن لە خواردنە دڵنشینەکانی من نەک هەر لەبەر ئەوەی کە تامیان خۆشە، بەڵکوو لەبەر ئەوەی زۆر ناوازە و شازن لە کێشدابەزاندن و پاراستنی تەندروستیدا (بادەم، کاجۆ، عەلیبابا، گوێز، بستە (فستق)، بوندق...).

پاین نەت، من حەزم لە هەموویانە.

مـن ناچـم بۆ هیچ شـوێنێک ئەگـەر دوو جێ لەم فاسـت فودە ئاسـانەهاگرەم بێ نەبێـت -کـە ئەڵێم فاسـت فود، مەبەسـتم ئەوەیە هـەر کاتێک لەنێـوان ژەمەکاندا برسـیم بـوو؛ ئەتوانـم بەپەلە بیخـۆم و ئەگەڕێم بەدوای چپس و هەندێ سناکی بەزیانی تردا.

نەتـەکان جێـگای خۆیشـیان لەنـاو زۆر لە خۆراکەکانمـدا کردووەتـەوە. بۆ نانی بەیانـی هەنـدێ گوێزی هـاڕاو ئەکەمە ناو ماسـتەکەمەوە، هەندێـک بادەمی کەم بـرژاو ئەکەمـەوە ناو شـۆفانەکەمەوە، یـان ڕۆنی بـادەم ئەپرژێنم بەسـەر تێکەڵ نانـە گەنمـە ڕووتەکەمـدا، یـان قاشـە سـێو و مۆزەکەمـی تـێ هەڵئەکێشم. بۆ نانـی نیـوەڕۆ، کاکڵەگوێـز یان سـنەوبەر نـەت ئەکەمە نـاو زەڵاتەکەمـەوە. چێژ لـە عەلیبابـا وەرئەگـرم تۆزێک برژابێـت یان هاڕابێـت، لەگەڵ هەنـدێ بەهاراتی بۆنخۆش، بیکەمە ئەو سۆسـەی لەگەڵ مریشـک و ماسـی بەکاری دێنم. بێگومان سەرنجیشـم لەسـەر بـڕی بەکارهێنانەکـەی ئەبێـت. لەگەڵ ئـەوەدا نەتـەکان بە شـێوەیەکی زۆر جوان تەندروسـتن، بەڵام کالۆریی زۆریشـیان تیایە. ئەوەی زۆر خۆشـە ئەوەیە ئەوەنـدە تێرکەرن، نزیک ئەبنەوە لەوەی ئیتـر ئارەزووی خواردن نەکـەم و ماوەیـەک خـۆم ڕابگـرم و پەنا بۆ سـناکی تر نەبەم و بەئاسـانی خۆم هەڵبگـرم بـۆ نانـی ئێوارە بێ ئـەوەی هەوڵی هیـچ خواردنێکی تـر بدەم.

+ عەلیبابا لە ڕاستیدا لە پاقلەمەنییەوە نزیکترە وەک لەوەی نەت بێت، بەڵام لەبەر ئەوەی زۆربەمان وەک چەرەس سەیری ئەکەین، وا ئەبینرێت یەکێکە لە ئەندامانی خێزانی نەتەکان، لەبەر ئەوە ئێمەش لە ڕەچەتەی دکتۆرا وا حسابی بۆ ئەکەین.

ئـەو دکتـۆرەی لـە ناخمدایـە، زیاتر حەزی لـە نەتە هەتـا خواردن، هەتا ئەگەر برسییشـم بێـت. بەڕاسـتی ئـەو لێکۆڵینـەوە فـراوان و درێژخایەنانـەی بایەخ بـە خۆراکخـۆری و دابەزینـی کێش و ڕێژەی تووشـبوون بە نەخۆشـییەکان و مـردن ئـەدەن، بۆیـان دەرکەوتـووە ئـەو خەڵکانەی نـەت ئەخۆن؛ زیاتـر ئەژین

لەو خەڵکانەی کە هەر نایخۆن. ئەمە بۆ من جێی سەرسوڕمان نییە، چونکە ئەو ئاوێتانەی لە نەتەکاندا هەیە، یارمەتیی بەگژاچوونی چەندین نەخۆشیی درێژخایەن ئەدەن کە خەڵک ڕەوانەی نەخۆشخانە ئەکەن وەک نەخۆشییەکانی دڵ و شەکرە.

هەروەها چەند بەڵگەیەکیش هەیە نەتەکان -بەتایبەتی گوێز- ئەبێتە هۆی پاراستن لە شێرپەنجە، هەر چەند تا ئێستا لێکۆڵینەوەی یەکلاکەرەوە ئەنجام نەدراوە چ جۆرە شێرپەنجەیەک بەدیاریکراوی.

دوا شت بەڵام دواترین نا، نەتەکان زۆر گرنگن بۆ کێشدابەزین، ئەوەش هۆکاری ژمارە 'یەک'ە کە بەشێکە لە بەرنامەی خۆراکخۆریی ڕەچەتەی دکتۆر.

نەتەکان و زەیت و ڕۆنی نەتەکان ڕێگایەکی کاریگەرن بۆ کێشدابەزین و وازیان لێ مەهێنە و بەشێکن لە هەموو پۆلەکانی بەرنامەی خۆراکخۆریی ڕەچەتەی دکتۆر.

من لە تۆ ئەپرسم چ بارگرانییەکی تیایە کە وا حەز لەم کیسە بچووکە ئاسانهەڵگرە پڕ ڕەگەزە خۆراکی و تام و بۆن خۆشە نەکەیت؟ ئەگەر تۆ نەت ناخۆیت (وا دائەنێین تۆ هەستیاریت نییە بەرامبەر نەت)، ئێستا کاتی ئەوەیە ئیتر بیخەیتە لیستی خواردنەکانتەوە.

بۆ ئەبێت من شێتی نەت بم؟

نزیکەی بیست ساڵێک لەمەوبەر، توێژەرەکان دەستیان کرد بەوەی ڕووناکییەکی زۆر بخەنە سەر نەتەکان.

هەوڵ بدەن کاریگەرییەکانیان لەسەر خۆراکخۆریمان دیاری بکەن. نەتەکان بەشێکی تەواوی خۆراکی ڕۆژانەی گەلانی دەریای سپیی ناوەڕاستە، کە سوودێکی مەزنی بە تەندروستییان گەیاندووە (خۆراکخۆریی دەریای ناوەڕاست جۆرێکە لە شێوازی خۆراک هەڵبژاردن، قورسایی ئەخاتە سەر، میوە، سەوزەوات، دانەوێڵە بە توێکڵەوە، نەت، پاقلەمەنی، تۆوەکان، بەرەگیا و

بەهـارات، خواردنی دەریایی و زەیتی زەیتوون، هاوشـان لەگەڵ هەندێ بەرهەمی شـیرەمەنی و هێلکـە و بڕێکـی دیاریکراو شـیرینی و گۆشـتی سـوور).

نەتـەکان بابەتـی ژمارەیەکـی فـراوان لێکۆڵینـەوەی گـەورە بـووە لـە ئەمەریکا و ئەورووپـا و زۆر شـوێنی تـر لـە جیهانـدا. ئـەو ئەنجامانـەش کـە چاویان لە بەدیهێنانـی بـووە، نەتـەکان خواردنێکی گرنگن بۆ تەندروسـتی و دابەزینی کێش.

بۆ نموونە: لەم دواییەدا سـەرئەنجامەکانی لێکۆڵینەوەیەکی پێشـتری ئیسپانیمان بیسـتووە کـە 7216 ژن و پیـاوی گرتووەتـەوە، کـە تەمەنیان لەنێـوان پەنجا و پێنـج تا نەوەد سـاڵدا بـووە و مەترسـییەکی گەورەی نەخۆشـیی دڵیان لەسەر بـووە، حـەوت سـاڵی خایانـدووە. لێکۆڵینەوەکـە تەندروسـتیی ئـەو کەسانەی بـەراورد کـردووە کە نەتیان خـواردووە، لەگەڵ ئـەو کەسـانەی نەیانخواردووە. بەرئەنجامەکانیـان لە سـاڵی 2013دا لە گۆڤارێکی پزیشـکیدا بـڵاو کردووەتەوە. تێبینییـان کـردووە لە مـاوەی لێکۆڵینەوەکـەدا نەت خۆرەکان کەمتـر مردوون لە نەت نەخـۆرەکان، ئەمـە هەندێک لـە تایبەتمەندییەکانە:

+ ئـەو کەسـانەی یـەک تـا سـێ جـێ نەتیـان خـواردووە لـە هەفتەیەکـدا (یەک ئۆنس یان بیسـت و هەشـت گـرام)، لە ماوەی ئـەو حـەوت سـاڵەی لێکۆڵینەوەکـەدا لـە سـەددا بیسـت و نۆ ئەگـەری مردنیـان کەمتـر بـووە لەوانـەی نەتیان نەخـواردووە.

+ ئـەو کەسـانەی سـێ جێ یـان زیاتـر نەتیـان خـواردووە لە هەفتەیەکـدا، لە سـەددا سـێ و نۆ ئەگەری مردنیـان کەمتر بووە لەوانـەی نەتیان نەخـواردووە.

+ سـەرئەنجامەکەی بـە نیسـبەت شـێرپەنجە و نەخۆشـیی دڵیشـەوە سـەرکەوتوو بووە. خەڵکانی ناو لێکۆڵینەوەکە ئەوانەی سـێ جێ یان زیاتر نەتیـان خواردووە لە هەفتەیەکدا، لە سـەددا پەنجـا و پێنـج ئەگـەری مردنیان بە نەخۆشـیی دڵ و لە سـەددا چـل ئەگـەری مردنیـان بە نەخۆشـیی شـێرپەنجە کەمتـر بووە لەوانـەی نەتیان نەخـواردووە.

+ ئەوانەی نەتیان خواردووە، بەتێکڕایی قەوارەی لەشولاریان بچووکتر بووە و کێشیان زووتر و ئاسانتر دابەزیوە لەوانەی نەیانخواردووە.

چی زۆر تایبەتە دەربارەی نەت؟

نەتەکان زۆر شتی باش هەیە لەسەر ئەوان حساب ئەکرێت و کۆلەکەی تەندروستین، ئەم شتانەی خوارەوە ئەگرێتەوە:

هێزی کێشدابەزاندن.

لەگەڵ ئەوەشدا تامیان خۆشە، چەورییشیان زۆرە. نەتەکان بەڕاستی یارمەتیی دابەزینی کێش ئەدەن. سەرنجی ئەو لێکۆڵینەوانە بدە لەسەر نەت و کێش کراون، ئەوەت بۆ دەرئەکەوێت. ڕاستەوخۆ بڵێین ئەوانەی نەت ئەخۆن، زیاتر لەبارن بۆ کێشدابەزین هەتا ئەوانەی نایخۆن.

بۆ نموونە:

لێکۆڵینەوەیەک کە ساڵی 2011 لە ئەمەریکا لەسەر ۱۲۸۰۰۰ ژن و پیاو ئەنجام دراوە و لە گۆڤاری "نیوئینگلاند میدیسن" بڵاو کراوەتەوە، بۆی دەرکەوتووە لە ماوەی بیست ساڵدا ئەوانەی نەتیان خواردووە؛ کێشیان بە شێوەیەکی بەرچاو دابەزیوە لەچاو ئەوانەی نەیانخواردووە. بە هەمان شێوەش لێکۆڵینەوەیەک کە ساڵی 2007 ئەنجام دراوە و لە گۆڤاری "قەڵەوی"دا بڵاو کراوەتەوە، نیشانی داوە ئەو بەشداربووانەی دوو تا سێ جار لە هەفتەیەکدا نەتیان خواردووە، دوای بیست و هەشت مانگ لە سەددا سێ و یەک کەمتر ئەگەری ئەوەیان هەبووە قەڵەو بن وەک لەوانەی نەیانخواردووە.

لێکۆڵینەوەی تر نیشانیان داوە هەوڵی دابەزاندنی کێش سەرکەوتووترە لەناو ئەو کەسانەی بەرنامەی خۆراکی کەم کالۆرییان هەیە. بابەتەکانی ئەم لێکۆڵینەوانە بۆیان دەرکەوتووە بەشداران ئەتوانن بەردەوام بن لەسەر هەر

بەرنامەیەکی خۆراکخۆری و کێشیان دائەبەزێت ئەگەر بەرنامەکانیان نەتی تیا بێت. ئەوەی لەمەوە سەرچاوە ئەگرێت ئەوەیە: بەرنامەی کێشدابەزاندن تێرکەرترە، بەچێژترە، سەرکەوتوترە ئەگەر نەتی تیا بێت.

برسێتیکوژە.

نەتەکان تێرکەرن-لە ڕاستیدا، ئەو ئاوێتەی پرۆتین و چەوری و ڕیشاڵەی لە نەتدا هەیە، وایان لێ ئەکات تێرکەر بن. لە توێژینەوەکانی خۆراکسازیدا کە توێژەرەکان داوا ئەکەن نەت لە بەرنامەکاندا بخورێت، مەبەستیان ئەوەیە خواردنەکانی تر کەمتر بخۆیت بێ ئەوەی داوات لێ بکەن وازیان لێ بهێنیت. ئەو خەڵکانەی نەت ئەخۆن، زوو هەست بەوە ئەکەن تێریان خواردووە هەتا ئەگەر بەتەنیا هەندێ خۆراکی تر (کە لەوانەیە تەندروستیش نەبن) بخۆن.

"نەتەکان ئەتوانن دیارییەک بن بۆ تۆ کاتێک ئەتەوێت بچیت بەگژ ئازاری برسێتیدا. هاوکێشەی خۆراکخۆریی نەت ئەکاتە پرۆتین + ڕیشاڵ + چەوریی تەندروست ئەکاتە جەنگاوەرێکی دڵسۆزی دژی برسێتی کە ئارەزووی خواردنت کپ ئەکاتەوە هەتا چەند کاتژمێرێک دوای ئەوەی ئەیخۆیت.

کاریگەریی نەت هەتا چەند کاتژمێر لەگەڵ تۆدا بەردەوام ئەبێت؟ درێژتر لەوەی تۆ دێت بە خەیاڵتدا. بەپێی لێکۆڵینەوەیەک ساڵی 2013 ئەنجام دراوە و لە ڕۆژنامەی "بریتش نیوتریشن"دا بڵاو کراوەتەوە، بەشداربووەکانی کە بۆ نانی بەیانی؛ ئۆنس و نیوێک عەلیبابا یان سێ ئۆنس کەرەکەیان خواردووە (کە ئەکاتە بەش و نیوێک) ڕیپۆرت کراوە کە بۆ ماوەی هەشت تا دوانزە کاتژمێر دوای ئەوە کەمتر ئارەزووی خواردنیان کردووە، بە بەراورد لەگەڵ ئەوانەی کە لەگەڵ نانی بەیانیدا نەتیان نەخواردووە (لەجیاتیی ئەوە خواردنەکەیان زۆر کاربۆهیدراتدار بووە). توێژەرەکان سەیری خوێنی بەشداربووانیان کردووە، بینیویانە ئەوانەی نەت یان کەرەی نەتیان خواردووە، ئاستێکی بەرزتری هۆرمۆنێکیان هەیە کە پێی ئەوترێ "پیپتاید وای وای" کە بەرپرسە لە بەرزکردنەوەی تێری و زیاد نەخواردن.

+ نەتەکان زۆر تێرکەرن -لە ڕاستیدا ئەو ئاوێتەی پرۆتین و چەوری و ڕیشاڵەی تیایەتی، وایان لێ ئەکات یەکێک

بن لە باشترین سەرچاوەکانی زوو تێرخواردن کە لەبەر دەستدایە.

هاوسەنگیی شەکر ڕائەگرن.

یەکێک لەو هۆکارانەی نەتەکان ئەوەندە جەنگاوەرن دژی برسێتی، ئەوەیە ئەو پرۆتین و چەوری و ڕیشاڵەی تیایەتی، بەیەکەوە کار ئەکەن بۆ ئەوەی شەکری خوێن بەجێگیری ڕابگرن. سناکێکی شیرین بخۆ، یەکسەر شەکرت بەرز ئەبێتەوە و بەرهەمهێنانی ئەنسۆلین دائەگیرسێت و دواتر لەپڕ دائەبەزێتەوە، برسێتی و بێزوو و ئارەزووی خواردنی سناکێکی شیرینی تر قوت ئەبێتەوە. بەلام خواردنی چنگێک نەت کە ڕێژەی پێکهاتەی شەکر تیایا کەمە و ڕێژەی شەکرت پلەبەپلە بەرز ئەبێتەوە، ڕێژەیەکی گونجاو و هاوسەنگ ئەنسۆلین ئەڕێژێت و دواتر وردە وردە دائەبەزێتەوە بەبێ ئەو حەزلێکردن و بێزووکردن و برسێبوونەی سناکی شیرین دروستی ئەکات.

بە تێپەڕبوونی کات، جێگیریی شەکری خوێن کە بە نەت خواردن دێتە ئاراوە، یارمەتیی ئەوە ئەدات نەگاتە شەکرەی جۆری دوو. ئەو کەسانەشی شەکرەیان هەیە، بە جێگرتنەوەی خواردنە پڕ کاربۆهیدراتەکان بە نەتەکان، یارمەتیی ئەوەیان ئەدات بتوانن کۆنترۆڵی شەکرەکەیان بکەن. بەڕاستی لێکۆڵینەوەیەک ساڵی 2011 ئەنجام دراوە و لە گۆڤاری "پارێزگاریی شەکرە"دا بڵاو کراوەتەوە، بۆی دەرکەوتووە ئەو کەسانەی لەجیاتیی خواردنە بەرزە کاربۆهیدراتەکان، ڕۆژی دوو ئۆنسە نەتیان خواردووە، دابەزینێکی بەرچاویان بینیوە لە پشکنینی "HbA1c" کە بۆ چاودێریی درێژخایەنی ئاستی شەکر بەکار دێت.

لە لێکۆڵینەوەیەکی فراوانی درێژخایەندا دەربارەی تەندروستیی ژن کە هەفتەی پێنج جار یان زیاتر ئۆنسەیەک نەت ئەخۆن، تێبینی کراوە بە ڕێژەی لە سەددا بیست و حەوت ئەگەری تووشبوونیان بە شەکرەی جۆری دوو کەمی کردووە.

ڕیشاڵداری

نەتەکان لە هەر جۆر و شوێنێک بێت، دوو بۆ سێ گرام ڕیشاڵیان تیایە لە هەر ئۆنسەیەکدا کە بیست و هەشت گرامە. خواردنی ڕیشاڵ نەک هەر تێرت ئەکات، بەڵکوو خواردنی خۆراکێکی زۆر ڕیشاڵ (بیست و یەک تا بیست و پێنج گرام ڕۆژانە بۆ ژنان و سی بۆ سی و هەشت گرام ڕۆژانە بۆ پیاوان) هۆکاری سەرکەوتنی کێشدابەزاندن و تەندروستیی دڵ و دابەزینی شەکر و کەمکردنەوەی مەترسیی تووشبوون بە چەند جۆرێک شێرپەنجە و کەم تووشبوون بە هەموو نەخۆشییەکانی کۆئەندامی هەرسە بەگشتی.

پرۆتینداری

پرۆتین یارمەتیی تێربوون و کێشدابەزینت ئەدات. جێ یەک نەت بڕی هەشت گرام پرۆتینی تیایە.

تەنیا بزانە دکتۆرەکانی دڵ داوای چی ئەکەن.

نەتەکان دۆسیەی چەوریی خوێنت باشتر ئەکەن -مانای ئەوەیە یارمەتیی کەمکردنەوەی کۆلیسترۆڵت ئەدەن، کار ئەکەن لەسەر ئەوەی 'LDL'ت (چەورییە خراپەکە) دائەبەزێنن و چەورییە سیانییەکەت زیاد ئەکەن و 'HDL' (چەورییە باشەکە)ت بەرز ئەکەنەوە. چوار لێکۆڵینەوەی گەورە کە بەدواداچوونی بۆ تەندروستیی ١٦٠٠٠٠ ژن و پیاو کردووە، نیشانی داوە خواردنی نزیکەی ئۆنسێک عەلیبابا ڕۆژانە، ڕێژەی تووشبوون بە نەخۆشیی دڵ بۆ نیوە دائەبەزێنێت. ئەمەش سوودێکی گەورەیە!

بۆچی نەت یارمەتیی تەندروستیی دڵ ئەدات؟ ئێمە هەموو هۆکارەکان نازانین بەلام هەندێکیان هەر ئەزانین. هەندێ لە نەتەکان، وەک عەلیبابا، ڕێژەیەکی بەرز پێکهاتەیەکی تیایە پێی ئەڵێن ئارگینین، یارمەتیی فراوانبوونی دەمارەکانی خوێن ئەدات و خوێن بەئاسانی پیایاندا هاتوچۆ ئەکات. گوێز بەتایبەتی ڕێژەیەکی بەرز ترشی 'ئەلفا لینۆلینیک'ی تیایە، ئەڵێن یارمەتی ئەدات دیواری

دەمارەکانی خوێن کش (لاستیکی) یان زیاد بکات (لەو کەسانەدا کە نەخۆشیی دڵیان هەیە، دەمارەکانی خوێنیان کشی کەم ئەبێتەوە و ڕەق هەڵدێن).

لە توێژینەوەیەکدا کە پێشتر ئاماژەم پێ دا، ئەو کەسانەی ڕاهاتوون لەسەر خواردنی گوێز، ڕێژەی مردنیان بە نەخۆشیی دڵ و شێرپەنجە کەمترە لەوانەی جۆرەکانی تری نەت ئەخۆن.

سەرچاوەی چەوریی "باش" نەت، سەرچاوەیەکی دیاری چەورییە تەندروستەکانە. هەموو نەتەکان چەورییە مۆنۆناتێرەکانیان تیایە، گوێزیش ترشەچەوریی ئۆمیگا سێی تیایە (پێشتریش وتمان لە سەلمۆن و ماسییە چەورەکانی تردا هەیە)، ئەم چەورییانە هاوکاریی تەندروستیی دڵ ئەکەن و شەکری خوێن جێگیر ڕائەگرن و مەترسیی تووشبوون بە شەکرەی جۆری دووش کەم ئەکەنەوە.

ڕەگەزی خۆراکبەخش.

هەر چەند هەر جۆرە نەتێک لیستی ڕەگەزە خۆراکی کەمێک جیاوازی خۆی هەیە، بەڵام بەگشتی سەرچاوەیەکی باشی کالسیۆم و مەگنیسیۆم و پۆتاسیۆم و ڤیتامین ئی و فۆلیکن. بەشێک لەم پێکهاتانە، بەتایبەتی مەگنیسیۆم و پۆتاسیۆم و فۆلیک، وا ناسراون ڕۆڵێکی باش ئەبینن لە دابینکردنی تەندروستیی دڵدا، هەروەها ڕێژەیەکی زۆر لە پایتۆکیمیکەڵ جەنگاوەرانی دژی نەخۆشی پێئەگەیەنن وەکوو ترشی فینۆلیک، پۆلی فینۆڵ و فایتۆستێرۆڵ.

نەت بۆ منداڵان

نەت چەند پێویستە بۆ مرۆڤی گەورە، ئەوەندەش گرنگە بۆ منداڵان. توێژینەوەیەک کە ساڵی 2013 بۆ منداڵانی شەشی سەرەتایی ئەنجام درا، ئەو منداڵانەی بە لایەنی کەمەوە هەفتەی جارێک عەلیبابایان خواردووە، کەمتر ئەگەری کێش زیادبوون یان قەڵەوییان هەبووە لەوانەی نەتیان نەخواردووە، هەروەها ئاستی کۆلیسترۆڵیان نزمتر و ڤیتامین ئی و ڕیشاڵ و پۆتاسیۆم و مەگنیسیۆمیان بەرزتر بووە.

نەت کڕین لە بازاڕ

کاتێک دێیتە سەر ئەوەی نەت هەڵبژێریت لە ژەمپلانەکانی ڕەچەتەی دکتۆردا، ڕەچاوی ئەم ئامۆژگارییانەی خوارەوە بکە:

+ نەتی کاڵ هەڵبژێرە هەتا برژاو. زاناکان بۆیان دەرکەوتووە برژاندنی نەتەکان هەندێک لە دژەئۆکسیدەکان و ڕەگەزە خۆراکییەکانی نەت لەناو ئەبات.

+ نەتی سوێرنەکراو یان کەم خوێ هەڵبژێرە، پێویستت بەو سۆدیۆمە نییە کە کراوە بە نەتە سوێرکراوەکەوە. پێشتر ئەبێت ڕابێیت لەسەر تامی بێ خوێ، ئەوجا بێ ئەوەی بە خۆت بزانیت چێژەوەرەکانی سەر زمانت خۆیان ڕادێنن و تۆش چێژی تەواو وەرئەگریت لە خواردنیان، بێ ئەوەی خوێیەکی زۆریان پێوە کرابێت. بێگومان زۆر جۆری کەم سۆدیۆم نەت هەیە کە ئەتوانیت هەڵیانبژێریت.

+ نەتە شیرینەکراوەکان هەڵبژێرە. ئەمەریکییەکان فێرن بەوەی شەکر بکەنە هەموو شتێکەوە، هەتا نەتیش. سەیری لەیبڵەکە بکە دەربارەی بوونی شەکر بگەڕێ، بزانە لە هەنگوین هەڵنەکشاوە یان شەکری قاوەیی و هیچ شیرینکەرێکی تێ نەکراوە.

+ بڕی ئەوەندە نەت بکڕە کە بەخێرایی بۆت بخورێت، چونکە ئەگەر بۆ ماوەیەکی زۆر هەڵبگیرێت، لەوانەیە لەگەڵ ئۆکسجین کارلێک بکات و تامیشی بگۆڕێت (نەتی کاڵ لەمەوە دوورە). نەت لە شوێنی فێنک و تاریکدا هەڵبگرە، هەندێ کەس ئەیخانە ساردکەرەوە و بەفرگرەوە.

+ جۆری جیاوازی نەت تاقی بکەرەوە. زۆربەمان لەسەر جۆرێکی تایبەتی نەت ڕادێین، بەلام نەتەکان جیاوازن لە پێکهاتە و بەهای خۆراکیدا. مادام عەلیبابا بە پاقلەمەنی دانراوە، دروستە بەدوای جۆری تر لە تام و لەزەت و بەهای خۆراکیی جۆری تری نەتدا بگەڕێیت.

+ گوێز بخۆ. گوێز هەندێک پێکهاتەی تیایە کە لە نەتەکانی تردا نییە، وەک چەند جۆرێکی تایبەت لە فایتۆکیمیکەڵەکان، لەناو نەتەکانی تریشدا لە لێکۆڵینەوەکاندا وا ناوبانگی دەرکردووە کە بەرگری لە شێرپەنجە ئەکات، هەر چەندە لێکۆڵینەوەکان بەتەواوی دڵنیا نین بۆچی!

+ جیهانی کەرە 'یان زەیت'ی نەتەکان بەسەر بکەرەوە. هەموومان زەیتی عەلیبابامان هەیە، بەلام ئەی زەیتی بادەم، زەیتی کاچۆ، ڕۆنی گوێز؟

+ باشترە دووکانی ئاشنای خۆت هەبێت کە لە چاکیی نەتەکان و پاکوخاوێنیی شوێنی کاڵاکان دڵنیا بیت. سەیری لەیبڵەکان بکە بزانە شەکری تیا نییە، چەوریی تێ نەکراوە یان هیچ پێکهاتەیەکی تێکەڵ نەکراوە (بۆ ئەوەی چەورییەکەی لە کەرەی نەتەکە جیا نەبێتەوە، جوان بیشێوە و لە ساردکەرەوەدا هەڵیگرە).

+ هەستیاری بە نەت شتێکی بڵاوە، ئەگەر تۆ هەستیاریت هەیە بە نەت؛ نابێت بیخۆیت، هەروەها هاوکار و بەدوور بکەوەرەوە لە خواردنی نەت لەنزیک و لەدەوری ئەو کەسانەی هەستیارن بەرامبەری، چونکە ئەوە ئەبێتە کێشەیەکی تەندروستی بۆیان کە لەوانەیە مەترسی لەسەر ژیانیان دروست بێت.

پرسیار: بیستوومە چەند جۆرێک لە کەرەی عەلیبابا شەکری تیایە، ئایا ڕاستە؟

وەڵام: بەداخەوە ڕاستە -زۆربەی براندە ناسراوەکانی کەرە دروستکراوەکانی عەلیبابا شەکریان تیایە، بڕێکی زۆر نییە، تەنیا نزیکەی سێ گرام لە بڕێکی دوو کەوچکەچێشتیدا-بەڵام ئەوە ئەکاتە نزیکەی سێ لەسەر چواری کەوچکێکی چێشت و تۆ ئەگەر بە شێوەیەکی ڕێکوپێک و بەردەوام کەرەی عەلیبابا بخۆیت، ئەوا شەکرێکی زۆر وەرئەگریت. زۆر جۆری کەرەی عەلیبابا، جگە لەوەش بڕێکی کەم ڕۆنی گیایی هایدرۆجین لێدراوی تیایە بۆ ئەوەی نەیەڵێت چەوری و پێکهاتە ڕەقەکانی کەرەی عەلیباباکە جیا ببنەوە.

زۆربەی شوێنەکانی فرۆشتنی کەرەی عەلیبابا، چەند براندێکی سروشتییان هەیە کە هیچ کام لەو دوو پێکهاتەیەی تیا نییە. ئەم جۆرانە تۆزێک تامیان جیاوازە لەو شیرینکراوانە ئەگەر ڕاهاتبێت لەسەر خواردنیان، بەڵام زۆربەی ئەو خەڵکانەی کە لەسەر تامی سروشتییەکە ڕادێن، لە دروستکراوەکەیان پێ خۆشترە، چونکە

پاکتره و زیاتر تامی عەلیبابا سروشتییەکە ئەدات. ئەگەر تۆش بتوانیت بیگۆڕیت بە هیچ تێنەکراوەکە باشترە، چونکە هەم کەرەی سروشتی ئەخۆیت و هەم لەو برە شەکرەش ڕزگارت ئەبێت. ئەگەر ناشتوانی یەکسەر وازی لێ بێنیت، ئەوا چەند جۆرێکی تر کەرەی سروشتی تاقی بکەرەوە تا ئەگەیتە ئەو ئاستەی جۆرێکی شیاو هەڵبژێریت و بیکەیت بە هاوڕێی قاپەکەت. من چەند براندێکم تاقی کردووەتەوە کە لە ڕاستیدا ڕقم لێیان بووە، بەڵام ئەو یەکەیان کە بەدڵمە، هێشتا هەمیشە ئەڵێم "لەو باوەڕەدا نیم ئەمەیان بەڕاستی ئەوە بێت کە بۆ تەندروستیی من باشە".

مشتێک تەندروستی

هۆکاری سەرەکیی ئەوەی نەتەکان بەشێکی گرنگی بەرنامەی ڕەچەتەی دکتۆرە ئەوەیە، تا چەند ئەمانە خزمەتی مێزەکەمان ئەکەن لە مەسەلەی کێشدابەزیندا. کاتێک تۆ سەر ئەکەیتە سەر نەت خواردن وەکوو بەشێکی هاوسەنگ لە ژەمپلان، ئەوانیش تێرت ئەکەن و ئارەزووی خواردنت کەم ئەکەن و وزەی تەواوت ئەدەنێ کە بەشی ئەنجامدانی کاری ڕۆژانەت بدەن و کەمتر پێویستت بە کالۆری بێت.

هاوکێشەیەکی ئاسانە:

نەت بخۆ، کەمتر برسیت ئەبێت. ئەوە هەندێک شتە دەربارەی نەت!

ڕەچەتەی خۆراکی ژمارە نۆ:
بکەوە دڵداری لەگەڵ پاقلەمەنییەکان.

کەی دواین چار بوو کە فاسۆلیات خواردووە؟ ئەگەر تۆش وەک زۆربەی ئەمەریکییەکان ماوەیەکی زۆرە نەتخواردووە -نزیکەی یەک لەسەر حەوتی ئێمە لە هەر ڕۆژێکی دیاریکراودا ئەیخۆن- ئەگەر وا بێت، من لەو بڕوایەدام هەڵەیەکی گەورەیە، چونکە فاسۆلیا و پاقلەمەنییەکانی تر خۆراکێکی بێوێنەن، پڕیانە لەو شتە زۆرانەی ئێمە پێویستمانە بۆ کێشدابەزین و بووژانەوەی تەندروستیمان لەپاڵ ئەوەشدا کە هەرزانە و ئاسانیش ئامادە ئەکرێت.

وەک بەهـای خۆراکـی، فاسـۆلیا وەکـوو چەقـۆی سـوپای سویسـریی خۆراک وایـە -هـەر چییەکت بوێـت، ئەتوانی پێی بکەیـت ، هەروەها یارمەتیـی دابەزینی کێشـیش ئـەدات، ئەمـە وای کـردووە ڕەچەتـەی دکتـۆر وەک کەرەسـتەیەکی بەسـوود بایەخی پـێ بدات.

فاسـۆلیا نەک توورەکەیەکی پڕ لە ڕەگەزی خۆراکیی بەسـوودە. لە چێشـتخانەدا لەگـەڵ هـەر شـتێکی تـردا دووانـەی بکەیـت باشـتر ئەبێـت، هەر چەنـد خۆی بەتەنیـا تامـی خۆشـە، بـەلام تێکەڵی هـەر شـتێکی تـری بکەیت ئەوەنـدەی تر خۆشـتر ئەبێـت، چونکە ئەتوانێـت تام و بۆن و بەرامەی لەگـەڵ هەر تامێکی تردا بگونجێنێـت کـە تێکـەڵ ئەبـن، وەک: بیبەری توونی هـاڕاو، گیا بۆنخۆشـەکان و بەهاراتە وشـککراوەکان.

بـا بڵێین قوتوویەک فاسـۆلیای سـپیت هەیە ئەتوانیت گەرمی بکەیتـەوە و بەتەنیا بیخۆیـت، لەگـەڵ سـووپێکی تـردا تێکەڵـی بکەیت یـان بیکەیت بەسـەر زەڵاتەدا. ئەتوانیـت لەگـەڵ هەندێ پێکهاتـەی خۆراکیی تـردا تێکەڵی بکەیت -یـان هەر تام و بۆنێـک لـە هـەر کونجێکـی دنیـادا ئەیکەیت بـە خەڵکی ئـەوێ و هەمـان قاپی بەلەزەتـت ئەداتـێ. هەتـا پارچەیەک گۆشـت قیمە ئەکەیـت، ئەتوانیت شـلەیەکی فاسـۆلیای تـەواو ئامادە بکەیـت و بیکەیت بـە خۆراکی سـەرەکیی ژەمەکە.

فاسۆلیا: چەکی نهێنیی چێشتخانەکەت.

+ هەلیفلیقێنە لەگەڵ سیر، تۆزێک زەیتی زەیتوونی پێوە بکە، ئاوی لیمۆی تێ بکە، نەعنای فرێشی تێ بجنە، ئاویتەیەکی رووەکیی بەتامی دەریای سپیی ناوەڕاستت دەست ئەکەوێت بۆ خواردن لەگەڵ سەوزە.

+ تێکەڵی بکە لەگەڵ ئەڤۆکادۆی جنراو، سەلسەی بەردەست، ئاوی لیمۆی پێوە بکە، دەفرێکی تەواوکەری باشووری کالیفۆرنیات دەست ئەکەوێت لەگەڵ ماسیی برژاو دابیخۆیت.

+ فاسۆلیای وردی سپی لەگەڵ فاسۆلیای ڕەش بەیەکەوە لەگەڵ پیازی جنراو، لەگەڵ بیبەری تیژی درێژ، مەعدەنووس، زەیتی زەیتوون، سرکەی گوڵەباخ بۆ دروستکردنی زەلاتەیەکی فاسۆلیای بۆندار.

+ کەمێک سووری بکەرەوە لەگەڵ سیر، ڕۆزماری (جاترە)ی تەڕ، گەڵای سپێناخی وردی ناسک بۆ قاپی تەواوکەری پڕ بۆن و بەرامەی باکووری ئیتالیا بۆ خواردن لەگەڵ سنگی مریشکی برژاو.

+ هەڵیکێشە لە دۆشاوی تەماتە و بۆنخۆشی بکە بە تۆوی خەردەل و زیرە و تۆوی مەعدەنووس، بیبەری هاڕاو و زەردەچەوە بۆ قاپی کاریی باکووری ئاسیا.

+ لەسەر ئاگرێکی کز نیسک و شۆربای سەوزەوات بکوڵێنە و کەرەوزی لاسک درێژ و پیازی تێ بجنە، لەگەڵ تەماتەی قاشکراو و زەنجەبیلی فرێش و بیبەری سووری هاڕاو و زەعفەران بۆ دروستکردنی شۆربای نیسکی دڵخوازی مەغریبی.

+ شۆربای سەوزەواتی ڕۆژانە بگۆڕە بە شۆربای توسکان (ناوچەیەکی ئیتالیا)ی تایبەت بە تێکەڵکردنی فاسۆلیا و سیر و کوولەکەی بەڵەکی جنراو و گەڵای ڕێحانەی فرێش.

من نازانم تۆ چۆنیت، بەڵام من دەمم ئاو ئەکات کە بیر لەو هەموو خواردنە خۆشە ئەکەمەوە، لە ڕاستیدا بیر لەوە ئەکەمەوە ئەمشەو یەکێک لەو تام و بۆن خۆشانەیان ئامادە بکەم بۆ نانی ئێوارە.

ئەگەر هێشتا بڕوات نەهێناوە پاقلەمەنی بەڕێکوپێکی ببێت بە بەرنامەی خۆراکی سەر مێزەکەت، بەردەوام بە لە خوێندنەوە، من ئەوەندە سەرسام بووم بە توانای بەها خۆراکییەکانیان، ئەمەوێت وات لێ بکەم "واو!" بکەیت بەرامبەریان بە حەوت هۆکاری بەجێ کە تۆش بیکەیت بە بەشێک لە بەرنامەی خۆراکت، هەر هیچ نەبێت چەند جارێک لە هەفتەیەکدا.

هۆکاری یەکەم: کێشدابەزین ئەخەنە سەر ڕێگایەکی خێرا.

پاقلەمەنی پڕ کراوە لە ڕیشاڵ. ژمارەیەک توێژینەوە کە من ناتوانم بیانژمێرم پەیوەندیی نێوان کێشدابەزین و خواردنی زۆر ڕیشاڵیان کێشاوە. زۆر ئاسانە ئەو خواردنانەی ڕیشاڵیان زۆرە، زوو تێرت ئەکەن، ماوەیەکی زیاتر لە خواردنە زوو هەرسەکان لە پێچەکانی سیستمی هەرستدا ئەمێننەوە. ئەو کەسانەی خواردنی زۆر ڕیشاڵ ئەخۆن، کەمتر برسییان ئەبێت لەو کەسانەی خواردنی کەم ڕیشاڵ ئەخۆن کە هەمان ژمارە کالۆرییان تیایە. پاقلەمەنیخۆرەکان کەمتریش ئارەزووی وەرگرتنی کالۆرییان هەیە لە درەنگانی ڕۆژدا.

ئەم هەموو تێرخواردنە بە کەم خواردنە، سەرئەنجام ئەکاتە کێشدابەزین وەک لە توێژینەوەکاندا جەختیان لێ کراوەتەوە. بۆ نموونە: لە توێژینەوەیەکدا کە ساڵی 2009 ئەنجام دراوە و بڵاو کراوەتەوە، پیاوە قەڵەوەکان کە پەیڕەوی

بەرنامەی کەم کالۆرییان کردووە و ژەمپلانەکانیان پاقلەمەنیی تیا بووە، دابەزینی کێشیان لە سەددا پەنجا زیاتری کردووە. هەروەها شیکردنەوەیەک کە ساڵی 2008 ئەنجام دراوە دەربارەی 1500 بەشداربوو و لە گۆڤارێکی تایبەت بە خۆراکسازیی ئەمەریکیدا بڵاو کراوەتەوە، بۆی دەرکەوتووە فاسۆلیاخۆرەکان کێشی لەشیان کەمتر و ناوقەدیان باریکتر بووە لەو کەسانەی فاسۆلیایان نەخواردووە.

پاقلەمەنییەکان هەردوو جۆرەکەی (ئەتوێتەوە و ناتوێتەوە) ریشاڵی تیایە. ریشاڵەکانی ئەتوێتەوە بەگشتی بەسوودە بۆ دڵ و ریشاڵەکانی ناتوێتەوەش یارمەتیی خواردنەکان ئەدات بەئاسانی بە پێچەکانی کۆئەندامی هەرسدا بخزێن.

+ بەتێکڕایی ئەمەریکییەکان ڕۆژانە تەنیا پانزە گرام ڕیشاڵ وەرئەگرن -کە بە لایەنی زۆر کەمەوە بیست و یەک تا بیست و پێنج گرام پێشنیار کراوە بۆ ژن و سی بۆ سی و هەشت گرام بۆ پیاو.

ئەمەی خوارەوە بڕی ڕیشاڵە، کە لە ژمارەیەک لە پاقلەمەنیدا هەیە:	
جۆری پاقلەمەنی (نیوکوپی کوڵاو)	**ڕیشاڵ بە گرام**
فاسۆلیای خڕ، قاوەیی، درێژی بێ چاو، چاوڕەش (سپی و بۆر)	5.9
فاسۆلیای سوور و ڕەش و قاوەیی و بەڵەکی گورچیلەیی (ناوچاڵ)	1.8
نیسک	8.7
فاسۆلیای ڕەشی ورد	5.7

جۆری پاقلەمەنی (نیوکوپی کوڵاو)	ڕیشاڵ بە گرام
فاسۆلیای سەوز (دەنکی فاسۆلیای تەڕ)	6.6
هەر جۆرێکی تری فاسۆلیای سپی	3.6
نۆک	2.6
فاسۆلیای قوتوو	2.6
ماشەسپی (چاوڕەش)، سپی و سور	6.5
پۆلکە (تەڕ و وشک)	2.5

هۆکاری دووەم: پرۆتین بە نرخی کۆ.

وەک پێشتر باسمان کرد، خواردنی ژەم و سناکی بەرز پرۆتین ئەتوانێت کرداری هەرس و دابەزینی کێش و سووتانی چەوری خێرا بکات. پرۆتین بەشێکی گرنگە لە هاوکێشەی ڕەچەتەی دکتۆر بۆ کێشدابەزاندن.

بەڵام خواردنی پرۆتینی زۆر، مانای خواردنی زۆر و بەردەوامی گۆشت نییە. وەکوو لە ڕەچەتەی خۆراکی ژمارە دوودا باسمان کرد خواردنی ژەمی پرۆتین دەوڵەمەند مانای ئەوە نییە هەموو ڕۆژێک خۆت پڕ بکەیت لە بێرگەر و گۆشتی سووەرەوەکراو و باسترمە و هەموو جۆرەکانی تری گۆشتی ئامادەکراو. خواردنی پاقلەمەنی یارمەتیت ئەدا پرۆتینی پێویستت دەست بکەوێت، بێ ئەوەی پارەی زیاد خەرج بکەیت و زیادەخۆری بکەیت لە گۆشتدا.

پێویست ناکات ببیت بە ڕووەکخۆر، بۆ ئەوەی کاریگەری لەسەر تەندروستیت بزانی. بەڵگە لەسەر ئەمە لە چەند جێگایەکەوە دێت، بەو لێکۆڵینەوەشەوە کە ساڵی 2012 ئەنجام دراوە بۆ زیاتر لە ١٢٠٠٠ گەنج و لە شێوازی خۆراکخۆریی خەڵک ورد بووەتەوە لە ماوەی چەند دەیەیەکدا. لێکۆڵینەوەکە بۆی دەرکەوتووە

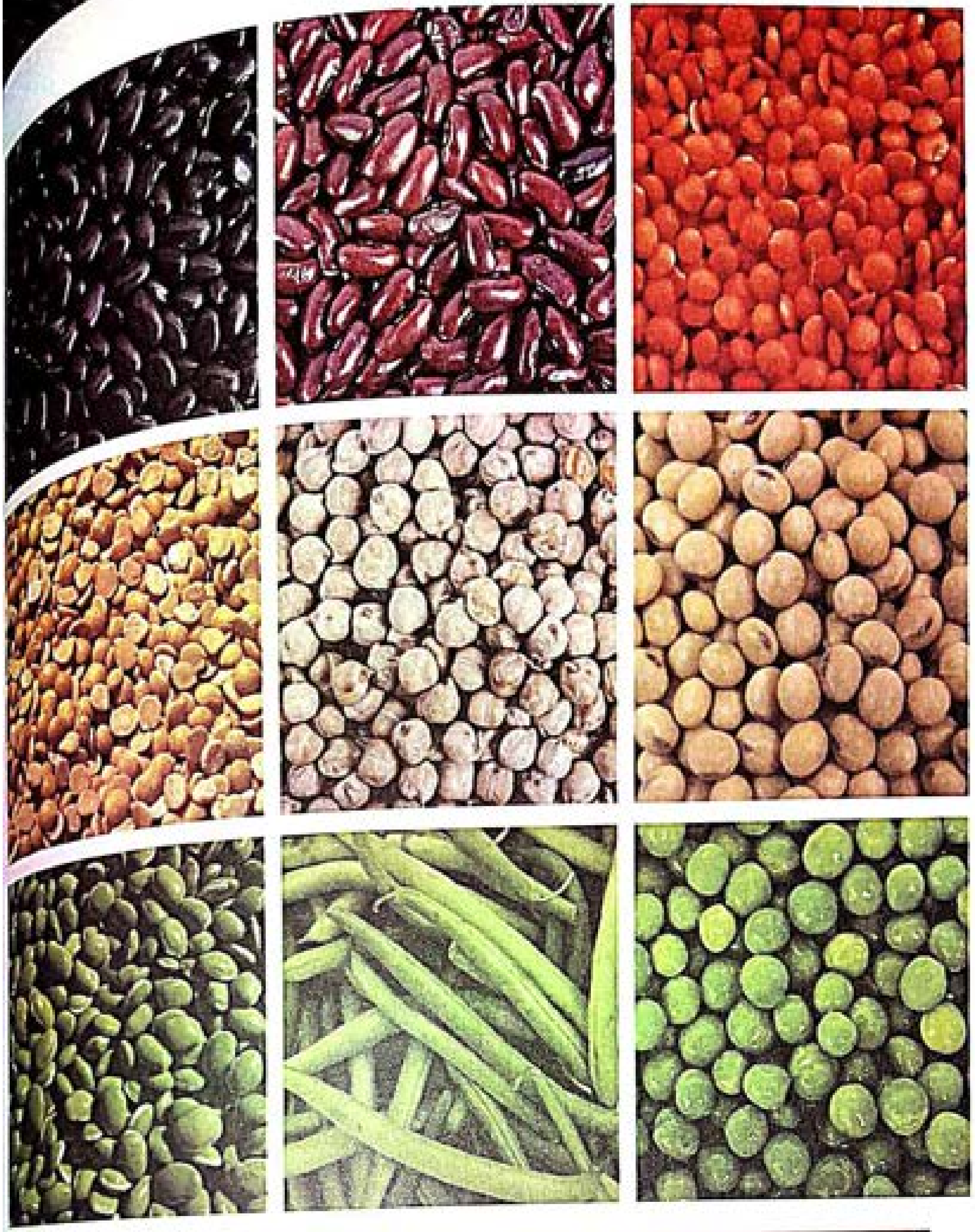
ئەو کەسانەی لە ڕۆژێکدا یەک جێ گۆشتیان گۆڕیوە بە پاقلەمەنی، لە سەددا دە ئەگەری مردنیان کەمتر بووە لەو کەسانەی پاقلەمەنییان هەر نەخواردووە.
لە بەرنامەی ڕەچەتەی دکتۆردا ئەتوانیت لەجیاتیی گۆشت، پاقلەمەنی هەڵبژێریت هەر کاتێک ئارەزووت لێیە. ئەتوانم بە تۆ بڵێم زۆربەی ڕۆژەکان، من ئەو جێگۆڕکێیە ئەکەم. ئەوە یەکێک لە نەرمییەکانی ڕەچەتەی دکتۆرە کە تۆ ئەتوانی بڕیاری هەڵبژاردنی ئەو خۆراکە بدەیت کە پێت ئەکەوێت.

سەیری ڕێژەی پرۆتینی هەندێ جۆری پاقلەمەنی بکە.

جۆری پاقلەمەنی (نیوکوپ بەکوڵاوی)	پرۆتین بە گرام
فاسۆلیا (هەر جۆرێکی بێت)	8-7
نیسک	9
نۆک	9
حومس (چارەکەکوپێک	5-4

هۆکاری سێهەم: وەک ئەوەی باسی ئەکەن، بەڕاستی بۆ دڵت باشە.

پاقلەمەنی ڕێژەی "LDL" (کۆلیسترۆڵە خراپەکە) دائەبەزێنێت، کاتێک ڕیشاڵە تواوەکە ئەبەسترێنەوە بە ترشەچەورییەکانی ناو جەستەتەوە، هەروەها چەوریی سیانیی زیانبەخش دائەبەزێنێت و لەوە ئەچێت کاریگەریی ئەرێنیی هەبێت لەسەر فشاری خوێن -ئەمانە هەموویان ئەبنە هۆی ئەوەی ڕێ لە پەرەسەندنی ئەگەری تووشبوونت بە نەخۆشیی دڵ بگرێت.



جۆرەکانی پاقلەمەنی

فاسـۆلیاکان: سوور، ڕەش، پاقلە (تەڕ و وشک)، نۆک، فاسۆلیای درشتی پـان، گورچیلەییـەکان، فاسـۆلیای سـەوز (نـاوک و کەلـوو، ماشـەڕەش، فاسـۆلیای بێ چاو، فاسـۆلیای بەڵەک

بەزالیاکان: زەرد، سەوز، چاوڕەش، لەتکەنۆک

نیسکەکان: قاوەیی، سەوز، سوور، ڕەش

+ بۆ باشترین تەندروستی، بەرنامەت ئەبێت بە لایەنی کەمەوە هەفتەی سێ کوپ پاقلەمەنیی کوڵاو بخۆ. زۆربەی ئەمەریکییەکان هەفتەی کوپێک کەمتر ئەخۆن.

هۆکاری چوارەم: بە ڕێگایەکی دروست، شتەکان هێواش ئەکەنەوە.

کاتێک پاقلەمەنی ئەخۆیت، پێکهاتە ڕیشاڵییە دەوڵەمەندەکەی هەرسکردنی کاربۆهیدراتەکان و گۆڕینی کاربۆهیدرات بۆ شەکری خوێن؛ هێواش ئەکەنەوە. ئەوە مانای ئەوەیە ڕێژەی شەکر و ئەنسۆلین وردە وردە بەرز ئەبنەوە و دوای ئەوە پلە پلە دائەبەزنەوە، لەجیاتیی ئەوەی بە تەکان بەرز بێتەوە و لەپڕ دابەزێتەوە، ئەوەش یارمەتیی ئەوە ئەدات هێواشبوونەوەی برسێتی و زیادەخۆرییە کە بەتایبەتی پێویستە بۆ کەسانێک کە بەرگرییان هەیە بۆ ئەنسۆلین، پێش تووشبوون بە شەکرە و دوای تووشبوون.

لێکۆڵینەوەیەک کە ساڵی 2012 ئەنجام دراوە، نیشانی داوە ئەو بەشداربووانەی ڕۆژانە کوپێک پاقلەمەنییان خواردووە بۆ ماوەی سێ مانگ، دەرکەوتووە دابەزینێکی بەرچاو لە پشکنینی شەکرەی سێ مانگییاندا ڕووی داوە کە ئاستی تێکڕای جموجوڵی شەکر ئەپێوێت لە ماوەیەکی درێژدا. ژەمپلانی دانەوێڵەی بەتوێکڵەوە، ئەویش ئاستی شەکری سێ مانگی دابەزاندووە، بەڵام بە ڕێژەی پاقلەمەنیی کەمتر.

لە چین، ساڵی 2008 لێکۆڵینەوەیەک لەسەر ٦٤٠٠٠ بەشداربووی تەمەن ناوەڕاست ئەنجام دراوە، دەرکەوتووە خواردنی پاقلەمەنی پەیوەندیی هەبووە بە کەمکردنەوەی مەترسیی تووشبوون بە شەکرەی جۆری دووەم بە ڕێژەی لە سەددا سی و هەشت.

هۆکاری پێنجەم: ڕێگا لە مەترسیی تووشبوونت بە شێرپەنجە ئەگرن.

لێکۆڵینەوەکان نیشانی ئەدەن ئەو کەسانەی خۆراکی بەرز ڕیشاڵ ئەخۆن کە بەشێکی زۆری لە پاقلەمەنییەکاندا هەیە، ڕێژەیەکی کەمتر لە شێرپەنجەی کۆڵۆنیان هەبووە. ڕیشاڵی نەتواوە لە فاسۆلیاکاندا، یارمەتیی ئەوە ئەدات هەناو تەندروست بێت لە چەند ڕێگایەکەوە: هاوسەنگیی (pH - پلەی ترشی) ڕائەگرێت، یارمەتیی دەرکردنی ژەهرەکان ئەدات لە ڕیخۆڵەکاندا و ڕێگا نادات میکرۆبەکانی دروستکەری شێرپەنجە کێشە دروست بکەن.

پاقلەمەنییەکان چەندین جۆر فایتۆکیمیکەڵی جەنگاوەری دژی شێرپەنجەی تیایە. ئێستاش لێکۆڵینەوەکان بەردەوامن دەربارەی دەستنیشانکردنی کاریگەریی خواردنی پاقلەمەنییەکان لەسەر جۆرەکانی تری شێرپەنجە وەک شێرپەنجەی خوێن و سییەکان.

+ فاسۆلیا وشکە نەکوڵاوەکان ڕێژەی دوو ئەوەندە تا سێ ئەوەندەی قەوارەی خۆی زیاد ئەکات لە کاتی کوڵاندا، لەبەر ئەوە نیوکوپ فاسۆلیای وشک یەکسانە بە نزیکەی کوپێک بۆ کوپ و نیوێک فاسۆلیا بەکوڵاوی.

هۆکاری شەشەم: پاقلەمەنییەکان ڕەگەزی تری خۆراکیان تیایە.

پاقلەمەنییەکان ژمارەیەکی گرنگ پێکهاتەی تری تیایە وەک ڤیتامینەکان و کانزاکان، وەک: مەگنیسیۆم، زنک، فۆلیک کالسیۆم، ئەمانە یارمەتیی ئەوە ئەدەن دڵ و خوێن و ئێسکەکانت تەندروست بن.

هۆکاری حەوتەم: دیارییەکن بەردەوام بەخشندە.

نەزانم بەڵێنێکی قەبەیە بڵێم خواردنی پاقلەمەنی پارمەتیی ئەوە ئەدات تەمەن درێژ بێت، بەڵام بەڕاستی لە لێکۆڵینەوەیەکدا کە ساڵی 2004 لەسەر 785 بەشداربووی بەتەمەن لە زۆر وڵاتی جیهاندا ئەنجام دراوە، وا دەرچووە. توێژینەوەیەکی حەوت ساڵی نیشانی داوە بە زیادکردنی هەموو بیست گرامێک (نزیکەی دوو کەوچکی چێشت)، پاقلەمەنی لە پشکی ڕۆژانەدا بووەتە هۆی ئەوەی لە سەددا هەشت ئەگەری مردن لە ماوەی لێکۆڵینەوەکەدا دوور بخاتەوە. هیچ گرووپە خۆراکێکی تر ئەو سەرئەنجامە سەرسوڕهێنەرەی نیشان نەداوە.

چوار یەک خاڵی لەسەر پاقلەمەنی

+ پاقلەمەنییەکان لە ڕووەکەوە بەرهەم دێن و کە پێئەگەن، ئەبن بە دوو لەتکەوە.
+ فاسۆلیاکان، نیسکەکان، پۆلکەکان و بەزالیاکان، هەموویان بەشێکن لە خێزانی پاقلەمەنی.
+ فاسۆلیاکان و بەزالیاکان لە خێزانی پاقلەمەنییەکان مەبەست وشکەکانیەتی، بۆ ئەوەی جیای بکەینەوە لە لۆبیا و فاسۆلیای تەڕ و ئەو سەوزەواتە ناوکدارانەی کە پێکهاتەی خۆراکییان جیاوازە.
+ عەلیبابا بەپێی پۆلینکردنی تەکنیکی پاقلەمەنییە و تێکەڵی نەتەکانی بەری درەخت ناکرێت.

شتێکی کورت دەربارەی حومس

ئەگەر تا ئێستا حومست بەکار نەهێناوە، زۆر بەهێز هانت ئەدەم هەر ئێس
ڕابکە بۆ مارکێتێک و بڕێک بکڕە. حومس خواردنێکی سناکە، من زۆر حەز
لێ ئەکەم.

حومس خۆراکێکی نیمچەپەلوولەیە، لە نۆکی کوڵاوی هەڵفلیقاو دروست ئەکر
زەیتی زەیتوون و زەیتی کونجیی تێ ئەکرێت ، لەگەڵ سیر و ئاوی لیمۆ
بەهارات. هەندێ پێکهاتەی تری بەپێی ئارەزوو تێ ئەکرێت، وەکوو بیبەر
سووری برژاو، زەیتوون، سپێناخ، قشتە، بایبنجانی برژاو، ئەڤۆکادۆ و هەند
سەوزەش. سەرچاوەکەی خۆرهەڵاتی ناوەڕاستە، بەڵام ئەمڕۆ لە زۆربە
سوپەرمارکێتەکان و دووکانەکانی زۆربەی وڵاتان دەست ئەکەوێت، جگە

لە ماڵەوە دروستی بکەیت.

لەوەش ئاسانە شت دەربارەی حومس، جگە لە تامە خۆشەکەی، پێکهاتە باشترین خۆراکییەکەیەتی: جێ یەکی دوو کەوچکەچێشتی دوو گرام پرۆتین و گرامێک ریشاڵی تیایە و هیچ چەورییەکی تێر و کولیسترۆڵی تیا نییە. زۆربەی جۆرەکانی بێ گلۆتینە. من حەزم لە حومسە، وەک پێکهاتەیەکی شلی سەوزەوات و دانەویلەی ڕووت، بەتایبەتی کە ئەیکەیت بە ساندویچەوە.

پاقلەمەنی لێنان

ئارەزووی خۆتە چ پاقلەمەنییەک بەکار ئەهێنیت -لە قوتوودا بێت یان لە کیسەدا، بەڵام بە کێشان بیکڕیت و بیکەیتە زەرفەوە، هەرزانتر ئەکەوێت و خۆت لێیبنێیت ئەتوانیت چ تام و بۆنێکت ئارەزوو لێیە، تێی بکەیت، بەڵام کاتی ئەوێت، ئەگەر پەلەت بێت ئەتوانیت قوتووکراو بەکار بێنیت و هەمان سوودی تەندروستیی هەیە کە ئەو پاقلەمەنییەی خۆت لێیئەنێیت؛ هەیەتی (هەندێ جۆری پاقلەمەنییش بەبەستوویی هەیە).

ئەگەر قوتووکراو بەکار دێنیت، سەیری لەیبڵەکەی بکە بۆ سۆدیۆم، ئەگەر خوێی تیا بوو، بە ئاوی سارد بیشۆرەوە بۆ ئەوەی خوێکەی پێوە نەمێنێت. لێنانی فاسۆلیای وشک باشترە، بەڵام پێشتر لە ئاودا خوسابێت. فاسۆلیاکە بکە دەفرێکەوە و هەر کوپێک، دوو کوپ ئاوی تێ بکە. دوو خولەک تا سێ خولەک کوڵێکی پێ بدە و دایبگرە و لە کاتژمێرێکەوە تا چوار کاتژمێر دایبنێ. ئاوەکەی بڕێژە و بیشۆوە و بە ئاوی تازەوە بیکوڵێنە تا پێئەگات -عادەتەن کاتژمێرێک تا کاتژمێر و نیوێکی ئەوێت بەپێی بە کڵۆکی فاسۆلیاکە (بۆ تام و بۆنی زیاتر، پیازی زەرد و دوو گەڵا غاری تێ بکە). فاسۆلیای زەردکراو ئەکرێت بۆ چەند ڕۆژێک لە ساردکەرەوەدا هەڵبگیرێت، یان بۆ چەند مانگێک بخرێتە بەفرگرەوە.

پرسیار: من حەز ئەکەم پاقلەمەنی بخۆم، بەڵام ئەبێت ئەو ڕاستییە بڵێم کە

ئەیخۆم بای پێ ئەکەم، ئایا ڕێگایەک هەیە ئەم ناڕەحەتییە چارەسەر بکات؟

وەڵام: لەپڕ ئاودیوکردنی بڕێکی زۆر ڕیشاڵ، ئەبێتە هۆی سک ئاوسان و باکردن. چارەسەرەکە ئەوەیە وردە وردە بخۆیت -دەست مەکە بە خواردنی ئەمڕۆ لە سفرەوە و لە سبەینێوە ڕۆژانە بیکەیت بە دوو کوپ. با وەرگرتنت تا دوو هەفتە خاو بێت، ڕێگایەکی تر بۆ چارەسەری سک ئاوسان و باکردن ئەوەیە شەوێک پێش بەکارهێنان بیکە ئاو و بیپاڵێوە، ئینجا بیکوڵێنە چونکە بەشێک لەو پێکهاتانەی ئەبنە هۆی ناڕەحەتی، ئەڕوات. فاسۆلیا کەم گازەکان هەڵبژێرە (نیسکەکان، چاوڕەشەکان، ڕەنگاوڕەنگە ناسپییەکان) و دوور بکەوەرەوە لە فرەگازکەرەکان (دەنک سەوزەکان، دەنک بۆر و بەڵەکەکان، دەنک سپییە گەورە بێ چاوەکان)، تا سیستەمەکەت جێگیر ئەبێت، هەروەها پێش قووتدانیش تەواو بیجووە.

ئەگەر فاسۆلیا ورد و دەنک خڕەکانت لێنا، کەوچکەچایەک سۆدەی نان بکەرە ئاوەکەوەی پێی زەرد ئەکەی، ئەڵێن گازی فاسۆلیاکان کەمتر ئەکاتەوە.

دوا پێکەنین

هەموو کەسێک نوکتە ئەکات لەسەر فاسۆلیا، بەڵام کاتێک تۆ فاسۆلیاکان و پاقلەمەنییەکانی تر ئەخەیتە لیستی خۆراکی بەرنامەکەتەوە، دوا پێکەنین بۆ تۆیە. کاتێک کەسانی تر بە فاسۆلیاکان ڕائەبوێرن، تۆ ئەو تۆپەڵە ناوازەیە لە پێکهاتە خۆراکییە چەوری سووتێنەکان ئەکەیت بە هاوڕێی خۆت و ئەیخۆیت. بەڵێ، لەوانەیە "میوە مۆسیقییەکە" بن وەک ئێمە بەپێڕابواردنەوە لە سەرەتایدا پێمان ئەوت، لەوانەیە تۆ ئەوەندە تەمەنت بێت ڕیکلامی تەلەفزیۆنە بازرگانییەکانی حەفتاکانت لەبیر بێت بۆ خۆراکێکی باش نەناسراو کە وایان لەقەڵەم ئەدا هۆکاری ئەوەیە خەڵکانێک نەوەدەکانی تەمەنیان تێئەپەڕێنن و ئەژین. پێکەنینمان ئەهات کە سەیری ئەو جووتیارە بەساڵاچووە ڕووسییانەمان ئەکرد لە تەلەفزیۆندا ئەو شتە سەیرەیان ئەخوارد کە ئێمە زۆربەمان هەر

نامیشمان نەکردبوو، بەڵام ئەمڕۆ تێگەیشتووین ئەو ڕیکلامە بازرگانییانەی ئەو کاتە سەیر بوون، ئێستا ڕاستن. بەڕاستی ئەو خواردنەی ئەوسا ئەوان ڕیکلامیان بۆ ئەکرد، ڕەچەتەی خۆراکی داهاتووی منە.

ڕەچەتەی خۆراکی دەیەم: بڕۆ بۆ ماست.

من هەمیشە هەواداری ماست بووم، بەڵام ساڵی 2011 پەیوەندییەکەم گۆڕا بۆ دۆستایەتی کاتێک توێژەرانی کۆلێژی هارڤارد بۆ تەندروستیی گشتی ماستیان ناو نا بە یەکێک لە دوو خۆراکەکەی کە زیاتر پەیوەندیدارن بە ڕێکخستنی کێشی لە شەوە (ئەزانیت ئەوی تریان نەتەکانە). ئێستا ماست یەکێکە لە خواردنەکانی لوتکەی هەڵبژاردەکانم، هەروەها جێگایەکی گرنگی گرتووە لە نەخشەی ڕەچەتەی دکتۆردا.

ئەمە چیرۆکەکەیە: توێژەرەکان کەوتنە هەڵسەنگاندنی تەندروستیی ١٢٠٠٠٠ دکتۆر و پەرستار بۆ ماوەی بیست ساڵ، وەکوو بەشێک لە سێ توێژینەوەی گەورەی کۆلێژی هارڤارد، هەر چەندە ساڵێک بەشداربووان پرسیاریان لێ ئەکرا دەربارەی تەندروستییان، هەڵبژاردە خۆراکییەکانیان، وەرزشی ڕۆتینی ڕۆژانەیان، کێشیان و پرسیاری تری لەم جۆرە. دوای ئەوە توێژەرەکان بەناو ملیۆنەها داتادا ئەگەڕان بەدوای پەیوەندیی نێوان ئەو خۆراکانەی ئەو چەند ساڵە بەشداربووان خواردوویانە، لەگەڵ تەندروستی و کێشی لەشیاندا.

لە ساڵی 2011دا کە ئەنجامەکان لە "گۆڤاری نیوئینگلاند بۆ دەرمان" بڵاو کرایەوە، توێژەرەکان لەناو مەبەستە زۆرەکانی لێکۆڵینەوەکەیاندا بەراوردی گۆڕانی کێشی لەش و جۆری ئەو خۆراکانەیان کرد کە بەشداربووان بە شێوەیەکی ڕۆتینی خواردوویانە.

وەک ئەزانیت، لەگەڵ ئەوەشدا بەشداربووانی توێژینەوەکەی هارڤارد پزیشک و پەرستار بوون، بەڵام وەکوو خەڵکی ئاسایی شایانی ئەوە بوون بە تێپەڕبوونی کات کێشیان بگۆڕێت. لە دوایین چوار ساڵدا، بەشداربووەکان بەتێکڕا سێ

و پۆینت سی و پێنج پاوەند کێشیان زیادی کردبوو کە بەتەواوی نزیک و هاوشێوەیە لەگەڵ زیادبوونی کێشی ئەمەریکییە گەنجەکان بە تێکڕای پاوەندێک لە ساڵێکدا.

کاتێک داتاکانیان ئەمدیو و ئەودیو کرد و لێکیان دایەوە، بۆیان دەرکەوت ئەو هەڵبژاردە خۆراکییانەی بەشداربووان لەسەری ڕۆیشتوون، کاریگەریی بەهێزی هەبووە لەسەر کێشیان.

ئەو خەڵکانەی بە شێوەیەکی ڕۆتینی چیپسی پەتاتە، فینگەر، پەتاتە، شیرینی، کێک کریم و شەکر تێکراوەکانیان خواردووە، زیاتر بووە بە گۆشت و کێشیان زیادی کردووە.

+ لێکۆڵینەوەکانی هارڤارد دەربارەی خۆراکخۆری و کێش، ئەوەشیان دیاری کردووە کە چالاکیی جەستەیی و سەیرکردنی تەلەڤزیۆن کاریگەرییان هەبووە لە گۆڕینی کێشدا. هەروەها ئەوانەی ماوەی شەش بۆ هەشت کاتژمێر نووستوون لە شەودا، کەمتر کێشیان زیادی کردووە لەوانەی کە لە شەش کاتژمێر کەمتر و لە هەشت کاتژمێر زیاتر خەوتوون لە شەودا.

هەموو ساڵێک -سەرت سوڕ نەمێنێت، ئەوەی جێی سەرنجە ئەو کەسانەی سەوزەوات، دانەوێڵەی ڕووت، میوە، نەت و ماستیان خواردووە، ئەوانە بوون لە ماوەی لێکۆڵینەوەکەدا کێشیان دابەزیوە. گەورەترین سەرسوڕمان (بۆ منیش و توێژەرانی هارڤاردیش) ئەوە بوو کە ماست لە هەموو خواردنەکان، زیاتر پەیوەندیی هەبووە بە دابەزینی کێشی بەشداربووانی لێکۆڵینەوەکەوە.

نهێنییەکە چییە؟

بۆچی ماست ئەو ڕۆڵە کاریگەرە ئەگێڕێت لە دابەزینی کێشدا؟ بەدڵنیاییەوە توێژەرەکان نازانن، بەڵام یەکێک لە تیۆرەکانیان ئەوەیە "کولتووری چالاک" و بەکتریا بەسوودەکانی ماستە کە هەوکردن کەم ئەکاتەوە و بەشداری ئەکات لە پاراستنی سیستمی هەرسکردن لەگەڵ ئەوەشدا کێش دابەزین و چەوری سووتاندن خێرا ئەکات.

بەوردی مەبەستم چییە لە "کولتووری چالاک"ی ماست؟ ئەمە بەڕاستی کردەیەکی گیاندارە. ئەمە "Lactobacillus Bulgaricus" و "Streptcoccus thermobhilus" تیایە کە شیری پاستۆریزەکراو ئەگۆڕن بە ماست لە ڕێگای "مەیین"ەوە ، هەروەها چەند پشتێک لە "Lactobacillus acidophilus" (عادەتەن وشەی "Lactobacillus" لە لەیبلی ماستا کورتکراوەی "L"ی بۆ بەکار دێنن) لەگەڵ زیندەوەری "Bifidobacterium" کە ناوێکی بازرگانیی بیفیدۆسی وەرگرتووە. ئەم ئۆرگانیزمە زیندووە لە ماستدا کاری گرنگ ئەنجام ئەدەن لە کردەی هەرسکردن لە سیستمی هەرسدا.

لە وشەی بەکتریا مەترسە، لەگەڵ ئەوەشدا کە ئەزانین یەکێکە لەو ئامرازانەی نەخۆشمان ئەخات. لە سروشتدا دوو جۆر بەکتریا هەیە، بەکتریای بەسوود و بەکتریای زیانبەخش (هەروەها لە کۆئەندامی هەرسیشماندا). هەرگیز مەترسە لەوەی ماستەکەت لەو بەکتریا زیانبەخشانەی تیا بێت بە مەرجێک شیرەکەی پاستۆریزە (تا پلەی شەست کوڵابێت) کرابێت، وەک هەموو براندە ناسراوەکان لەسەریان نووسراوە.

ئەگەریش هەیە هێزی دابەزینی کێشی ماست لە پرۆتین و کالسیۆمەکەیەوە بێت. پرۆتین هەستی تێربوون بەرز ئەکاتەوە و ئاستی برسێتی و ئارەزووی خواردن کەم ئەکاتەوە، هەندێ لێکۆڵینەوەش ئەڵێن کالسیۆمی شیرەمەنییش هەمان کار ئەکات.

ئەگەری ئەوەش هەیە کاریگەریی خواردنی ماست پەیوەست بێت بە هەندێ

هەڵبژاردەی خۆراکی تر و نەریتی خۆراکخۆری، کە توێژینەوەکەی هارڤارد پشتڕاستی نەکردووەتەوە لەگەڵ ئەوەشدا کە ئەو لێکۆڵینەوانە گشتگیرن. من وەکوو خۆم نامەوێت بەتەواوی بزانم بۆچی ماست یارمەتیی دابەزینی کێش ئەدات، بۆ من ئەو کارە گرنگە ئەنجامی ئەدات -لەبەر ئەوە بەباشی ئەزانم بیخۆم و بیکەم بە بەشێک لە بەرنامەی ڕەچەتەی دکتۆر.

سوودەکانی تری ماست

پتر لەوەش کە ماست خواردنێکی بەکارە بۆ دابەزینی کێش، بڕێکی تری زۆریش ڕەگەزی خۆراکی ئاوێتەی خۆراکەکانی تریش ئەکات:

+ بۆ ئێسقانەکانت باشە.

ماست سەرچاوەیەکی دەوڵەمەندی کالیسیۆم و ڤیتامین 'دی'یە کە کەرەستەی دروستکردنی ئێسقانن، کە بەتایبەتی گرنگن بۆ ژنان کە ئەگەری تووشبوونیان بە پووکانەوەی ئێسک لە پیاوان زیاترە.

بەگوێرەی براند و ئەو بڕەی ئەخورێت، ماست بەرپرسە لە دابینکردنی سێیەکی ئەو کالسیۆمەی ئەتەوێت لەگەڵ لە سەددا بیستی ڤیتامین 'دی'یەکەت. لەیبلی مارکەی ماستەکەت بخوێنەوە، بۆ ئەوەی بزانیت بەڕاستی چەند کالسیۆم و ڤیتامین 'دی'ی تیایە.

+ پرۆتینی باشی تیایە.

کوپێک ماستی ساغی کەم چەوری، دوانزە گرام پرۆتینی تیایە.

+ تەندروستییە بۆ دڵ.

لێکۆڵینەوەکان پێیان وایە خواردنی ماست لەوانەیە پەیوەندیی هەبێت بە دابەزینی فشاری خوێنەوە و زۆر جار وەک بەشێکی سەرەکیی چارەسەرە پزیشکییەکانی بەرنامەی خۆراکیی دابەزینی فشاری خوێن پێشنیار ئەکرێت.

+ لەوانەیە باش بێت ئەگەر هەستیاریت بەرامبەر لاکتۆز

(شەکری ناو شیرەمەنی) لەوانەیە تەندروستیی کۆئەندامی هەرسیش باشتر بکات. کولتووره چالاکەکانی زیندووی ماست زۆر لە لاکتۆزەکان واتە کاربۆهیدراتی شیرەمەنی، جیا ئەکاتەوە کە ئەبێتە هۆی سک ئاوسان و با کردن و کێشەکانی تری گەدە و ڕیخۆڵە لە هەندێ کەسدا.

لە شیر باشتر هەیە؟

مشتومڕێکی زۆر هەیە لە بارەی ئەوەی ئایا شیر لە خۆراکخۆریی تەندروستدا بەشێکی گرنگە -یان هەر پێویستە. من دانی پیا ئەنێم ژمارەیەک بەڵگەی جێی بڕوا هەیە، ئەیسەلمێنێت مرۆڤ ئەتوانێت تەواوی ئەو کالسیۆمەی پێویستیەتی؛ دەستی بکەوێت بێ ئەوەی شیر بخواتەوە، بەڵام بەڵگەی زۆریش

هەیە لە بەرژەوەندیی شیر بۆ ئەو کەسانەی حەزیان لێیەتی. بڕیاری من لەم چەندوچوونەدا ئەوەیە ئەگەر حەزت لە شیرە، شایانی ئەوەیە بەشێک بێت لە بەرنامەی خۆراکخۆریت.

من بڕوام وایە بۆ ئەو مەسەلەیە خواردنی ماست لەپێشترە، چونکە هەردووکیان کالسیۆم، پڕۆتین و ڤیتامین 'دی'یان تیایە، بەڵام ماست جگە لەوانە، کولتووری چالاکی زیندووی هەیە. ئەگەر ماستی یۆنانی بخۆیت، پڕۆتینی زیاترت دەست ئەکەوێت.

کەم چەوری بەرامبەر شیرەمەنیی پڕ چەوری

بەم دواییانە دیبەیت (وتوویژی دوو تیمی بەرامبەر)ی زۆر ئەنجام دراوە سەبارەت بەوەی ئایا باشترە ماستی بێ چەوری یان پڕ چەوری، شیری بێ چەوری و بێ توێژ یان شیری تەواو؛ بخۆین!

زۆربەی پسپۆڕانی خۆراکناسی ئەڵێن شیری بێ چەوری واتە شیری تەواو، بەڵام توێژ و هەموو چەورییەکانی تری گیراوە، بەڵام بەردەوام ژمارەی ئەو کەسانە لە زیادبووندایە کە داوا ئەکەن بە هەڵسەنگاندنی شیری تەواودا بچنەوە با پێت بڵێم بۆ. کاتێک شیر ئەکەیت بەسەر دانەوێڵەکەتدا، کاربۆهیدراتێکی زۆر و هەندێک پڕۆتین وەرئەگریت. کە شیری تەواو هەڵئەبژێریت، هەمان بڕ پڕۆتین وەرئەگریت، بەڵام کاربۆهیدراتێکی کەمتر، چونکە شیری تەواو چەوریی زۆرترە، لەپاڵ ئەوەشدا شتێک چەوری ئارەزووی خواردنشکێن وەرئەگریت. ڕاستە ئەو چەورییە کالۆریی تیایە -نزیکەی لە سەددا پەنجا کالۆریی زیاتر بۆ هەر کوپێک، بەڵام ئەمەش زیاتر تێرت ئەکات و وات لێ ئەکات ئەو بەیانییە کەمتر هەست بە برسێتی بکەیت.

وتوویژێکی بڵاوی تر دژی شیرەمەنیی پڕ چەوری ئەوەیە ئەو چەورییە چەوریی تێرە. بۆ چەندین ساڵ دەزگاکان وەک 'کۆمەڵەی دڵ'ی ئەمەریکی

پێیان ئەوتین شیرەکانی پڕ چەوری وەک شیری تەواو مەترسی، نەخۆشیی دڵ بەرز ئەکاتەوە. هەروەکوو گۆشتە سوورەکەی، لێکۆڵینەوە تازەکان پێیان وایە ولاخێک کە لە لەوەڕگای سروشتیدا لەوەڕابێت و ئالفی دروستکراوی خۆراک نێکراوی نەدرابێتی، شیرەکەشیان ڕەگەزی خۆراکی بەسوودی زۆرترە هەتا ئەگەر چەورییەکەشی تیا مابێت.

بۆ نموونە: سالی 2010 لێکۆڵینەوەیەک کە لە گۆڤارێکی ئەمەریکیدا بلاو کرایەوە، ئاشکرای ئەکات خواردنی شیرەمەنیی پڕ چەوری ئەگەر مانگاکە بە گیا بەخێو کرابێت، لە ڕاستیدا ڕێژەی مەترسیی لەسەر تەندروستیی دڵ لە سەددا پەنجا کەمترە لە ولاخی دابەستە بە ئالفی پیشەسازی.

ئەگەر ئەم شتانە مێشکت ماندوو ئەکەن، گوێی مەدەرێ، چونکە مێشکی منیشیان ماندوو کردووە. بەردەوام چاوێکم لەسەر لێکۆڵینەوە تازەکان ئەبێت لەسەر شیرەمەنی، تا ئەوە ساغ ئەبێتەوە من قاوە و شیر نیوبەنیو بەیەکەوە ئەخۆمەوە، (لەجیاتیی شەکر) شیری کەم چەوری ئەکەم بەسەر دانەوێڵەکەمدا و ماستی یۆنانی بێ چەوری ئەخۆم، چونکە حەزم لێیەتی. ئامۆژگاریی من بۆ تۆ ئەوەیە بەردەوام بە لەسەر ئەوەی حەزت لێیە، تا ئەگەیتە کێشی دلخوازی خۆت، بەلام کاتێک پڕ چەوری ئەخۆیت، هۆشت لای بڕەکەی و ژمارەی کالۆرییەکان بێت.

ستاتپلان و بووژانپلان پێشنیاری کەم چەورییان بۆ کردیت لە پێناوی کەم کالۆریدا، بەلام چاودێریی دیبەیتەکە بکە بزانە ئەتوانیت چیی تازەی لێ وەربگریت.

پرسیار: من زۆرم بیستووە لە بارەی ماستی یۆنانی، باشترە لەو ماستە ئاساییەی لەو دووکانانەی لای ئێمە هەیە؟

وەلام: هەردووکیان باشن، بەلام لەوانەیە ماستی یۆنانی لەپێشتر بێت لەبەر چەند هۆیەک. بە شێوەیەکی جیاواز دروست ئەکرێت لە ماستی ئاسایی، کە نیوەی ئەو شەکر و دوو ئەوەندە پرۆتینی

تیا بێت.
لەبەر ئەوە ماستی یۆنانی لە ماستی ئاسایی بۆنی خۆشترە، سەرتوێژی زیاترە و کەمتر شیرینە، لەبەر ئەوە هەڵبژاردەی منە و بە تێکەڵکردنی میوە یان کەمێک هەنگوین شیرینی ئەکەم.

ڕێنمایی ماست کڕین

لەم ساڵانەی دواییدا زۆر جۆری ماست پەیدا بووە، لەو مارکێتە گەورانەدا گێژ ئەبیت هەتا ماستێک هەڵئەبژێریت، ئەمە چەند ئاماژەیەکی پێویستە بۆ ئەوەی تەندروستترینیان دیاری بکەیت:

+ سەیری "کولتووری چالاک"ی زیندووی بکە.

بەکتریای بەسوود لە ماستدا هەرسکردن ئاسان ئەکات، مژینی ڕەگەزە خۆراکییەکان باشتر ئەکات، سیستمی بەرگریی لەش بەهێز ئەکات، ڕێگری ئەکات لە پەرەسەندنی بەکتریای زیانبەخش. سەیری لەیبلی پێکهاتەی ماستەکەت بکە، بزانە پێکهاتە زیندووەکانی وەکوو (L. bulgaricus) ، (S. thermophilus) ، (L. acidophilus) ، (Bifidobacteriumanimalis)، وەک وتمان ناوە بازرگانییەکەی "Bifidus"ە، "L. caei" و "L. reuteri"ی تیایە. هەندی لە ماستەکان دوای هەوێنکردن؛ گەرمی ئەکەن کە ئەبێتە هۆی لەناوچوونی زۆربەی ئەو سوودانەی پێکهاتە زیندووەکانی هەیانە، ئەوانەش هەندێک لەو ناونیشانانەی تیا نییە کە وتم لە لەیبڵەکەدا بۆی بگەڕێ.

+ واز لەو ماستانە بێنە کە بە میوە وەکوو مرەبایان لێ هاتووە.

زۆر لە ماستە بەمیوەکان بە ناوی میوەیەکی زۆر شیرین کراون، کە لە ڕاستیدا لە مرەبا ئەچن نەک میوەی ڕاستی. پڕ کراوە لە شەکر کە ئەو

بەرهەمە تەندروستەکەی کردووە بە نوقڵێکی زیاد شیرینی ناشیرین. ئەگەر حەز ئەکەیت ماستەکەت میوەی تیا بێت، خۆت شتێک، شلیک، تووترکی تێ بجنە یان بەکێک لە میوە ناوک ڕەقەکان (هەڵووژە، گێلاس، قوخ... تاد) قاش بکە و پێوەی بخۆ.

+ واز لەو ماستانە بێنە کە کیسەی تامیان لەگەڵدایە.

باشترین ئەو تامانەی لە کیسەیەکی بچووکدایە لەگەڵ ماستەکەدا کە لە کاتی خواردندا تێی بکەیت، هەمووی پڕە لە شەکر. ئەگەر حەز ئەکەیت ماستەکەت تامێکی تری هەبێت، خۆت هەندێ نەت ورد بکەرە ناوی.

+ بە جۆری تر بەدوای شەکردا بگەڕێ.

هەتا ئەو ماستانەی کە هیچ جۆرە میوەیەکیان تیا نییە، دوور نییە پڕ کرابێت لە شەکر. کوپێک ماستی بەڤانیلا، بۆ نموونە لەوانەیە چەند کەوچکەچایەک شەکری تێ کرابێت.

+ بگەڕێ بەدوای شیرینکەری دروستکراودا.

بۆ کەمکردنەوەی کالۆری، هەندێ ماست پشت ئەبەستن بە ڕۆحی شەکر و ماددەی تام شیرینی تر.

+ چێژت ڕابهێنەرەوە.

تەندروستترین ماست، ماستی سروشتیی کەم چەورییە. تۆ ئەگەر ڕاهاتبێت بە ماستی شیرینکراو و ئەوەی چەندین تام و بۆنی تێ کرابێت، لەوانەیە لە سەرەتاوە حەز لە ماستی سروشتی نەکەیت، بەڵام کاتێک پەیڕەوی ڕەچەتەی دکتۆر ئەکەیت و بڕیار ئەدەیت واز لەو خواردنە شیرینکراوانە بێنیت و بگەڕێیتەوە سەر خواردنی تەواو تەندروستی دەستکارینەکراو، زەوقت چاک ئەبێتەوە و تام و چێژێکی نوێ ئەدۆزیتەوە و دێیتەوە سەر چێژوەرگرتن لە تامی ماستی سروشتی. لەبیرت نەچێت، هێشتا هەر بواری ئەوەت هەیە تام و بۆن و شێوەی ماستەکەت بگۆڕیت بە ئارەزووی خۆت چ جۆرە میوە و نەتێکت ئەوێت تێی بکەیت.

+ مەهێڵە منداڵەکانت شتێک بکڕن بە ناوی ماستی تایبەت بۆ منداڵان.

هەندێک ماست هەر بێ تام پڕ کراون لە شەکر و کالۆریی بەرز بە تێکردنی شیرینکەر، سروشتی بێت یان دروستکراو، بە بیانووی تایبەت بۆ منداڵان، ئەوانە بەڕاستی کێک کرێمن و هیچ سوودێکیان نییە بۆ منداڵ جگە لە تام منداڵخەڵەتێنەکەی.

+ ئاگاداری ماستی بەستوو بە.

ماستی بەستوو وا دێتە بەرچاو کە تەندروست بێت، بەڵام بەحاڵ لە ئایسکرێم باشترە. بەگوێرەی مارکەکان، ماستە بەستووەکان بڕی جیاواز شەکر و چەورییان تێ کراوە و دوور نییە هیچ کام لە کولتوورە چالاکە زیندووەکانی تیا نەبێت کە مایەی سوودی ماستن، یان ئەگەر هەشبێت زۆر کەمە. تکایە پێش ئەوەی بیکڕیت، سەیری لەیبڵەکە بکە بزانە چەندی لەوانە تیایە.

ڕێگای تر بۆ خواردنی ماست

ماست تەنیا بۆ نانی بەیانی نییە، ئەتوانیت ماست لە هەر کام لە ژەمە سەرەکییەکانی خواردنی تەندروستی ڕۆژانەتدا بێت:

+ بیکە بە تیولیو.

ماست بەسەر توێژەوە باشترین شتە هەر چییەکت بوێت بیکەیتە ناوی.

+ بیکە بە جاجیک.

خەیار پاک بکە و بیجنە ناو ماستەکەت، شویتی تەڕی تێ بکە یان سیر بجنە ناوی و سیر و ماست بخۆ.

+ بیکە بە سۆس.

ماست لەگەڵ زەیتی زەیتوون، سیر، ئاوی لیمۆی فریش لەگەڵ نەعنا تێکەڵ بکە و بیکە بە سۆسێکی بەلەزەت لەگەڵ ماسی یان مریشکدا بیخۆ.

+ وەک شۆربا بیخۆ.

ماست بشلەقێنە و بیکە ناو شۆربای سەوزەوات، یان شۆربای فاسۆلیاکان وەک فاسۆلیای ڕەش، نیسک یان شۆربای تەماتە، بۆ ئەوەی تامێکی چەوری بداتێ.

+ زەڵاتەی پێ خۆش بکە.

لەجیاتیی مایۆنیز، ماست بکە بە زەڵاتەکانت و لەفەکانتەوە.

+ بۆ تامی ترشی بەکاری بێنە.

لەجیاتیی ئەو کرێمە ترشانەی ئەکرێن بە هەندێ خواردنی تێکەڵەوە، ماستی یۆنانی بەکار بێنە. جگە لەوەی تامی لەو کرێمە ترشانە خۆشترە، کەڵکیشی زیاترە.

+ بۆ ڕازاندنەوە و دیکۆر بەکاری بێنە.

پێکهاتەیەکی هونەری دروست بکە و چین چین میوەی ڕەنگاوڕەنگ و ئایسکرێم بکەرە گڵاسێکی درێژەوە (بارفیە) با چینێکیان ماست بێت.

ڕەچەتەی خۆراکی ژیان

ئەوە دە ڕەچەتەی خۆراکەکەی من بوو بۆ باشترین تەندروستی. بە پەیڕەوکردنی ئەو ئامۆژگارییانە، خۆت ئەخەیتە سەر ڕێگای کێشی کەم، ناوقەدی باریک و جەستەیەکی تەندروست و تەمەنێکی درێژ.

ئومێدەوارم ئەو ئامۆژگارییانە ئەوەندە بەجددی وەربگریت، وەکوو ئامۆژگاریی بەکارهێنانی دەرمان یان خۆپارێزی و چارەسەری پزیشکی بن -بۆ ئەوەی ڕێگای تەندروستترین خواردن و بەرنامەی خۆراکخۆریت نیشان بدەن.

ئێستا تێگەیشتیت ڕەچەتەی دکتۆر چۆن دیزاین کراوە و کاتێکت تەرخان کردووە بۆ پەیڕەوکردنی ستاتپلان، دوای ئەمە لە بەشی داهاتوودا دێمە سەر قۆناغی دووەم لە بەرنامەی خۆراکخۆرییەکەم کە بووژانپلانە.

بەشی سێیەم

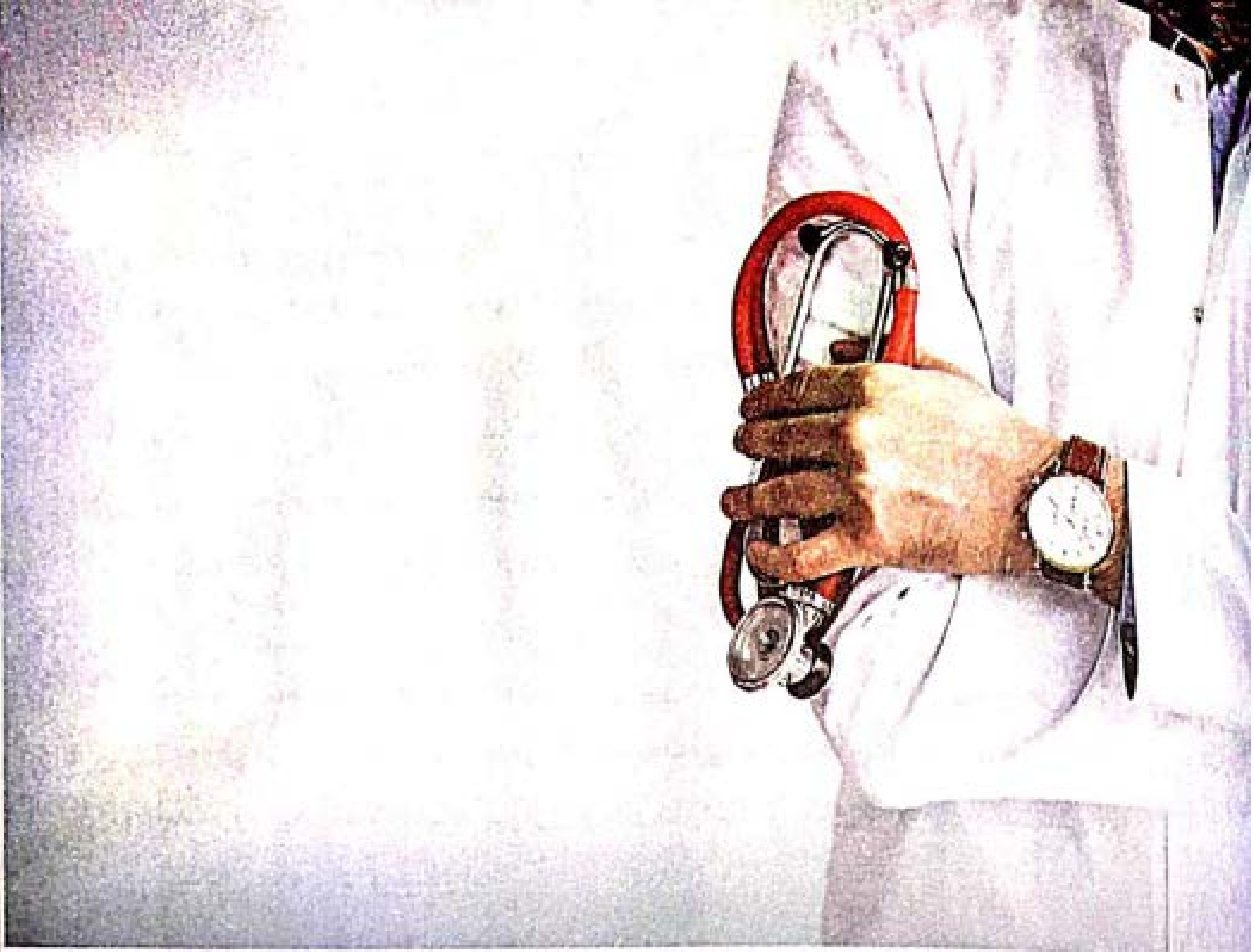
بەرنامەی ڕەچەتەی دکتۆر بۆ پلانی بووژاندنەوەی تەندروستی-بووژانپلان

دوای ئـەوەی دەسـتت کـرد بـە ژیانێکـی نوێـی تەندروسـت بـە جێبەجێکردنی سـتاتپلانە چـوارده ڕۆژییەکەم، ئێسـتا ئامادەیت بچیتە سـەر قۆناغـی داهاتووی ڕەچەتـەی دکتـۆر کـە بەرنامـەی چـوارده ڕۆژی بووژانـەوەی تەندروسـتی - بووژانپلانە.

ئەبێت ئێسـتا هەسـت بـە هەنـدێ گۆڕانـی دڵخۆشـکەر بکەیـت لـە مێشـک و جەسـتەتدا. زۆر کـەس بـە جێبەجێکردنـی سـتاتپلان، بۆیـان دەرکەوتـووە کـ ئارەزوویـان بـۆ شـەکر و خواردنـی چـەوری بـەرزی بێکەڵک کەمی کـردووە. ئەوەشـیان بـۆ دەرکەوتـووە چێژەوەرەکانیـان سـەرلەنوێ دارێژراوەتـەوە، بە جۆرێـک کـە زیاتر خوویـان داوەتە تـام و چێـژی خواردنی سروشـتی وەک لە سـاڵانی ڕابردوو.

ئێسـتا دوای ئـەوەی سـتاتپلانە چـوارده ڕۆژییەکـەت تـەواو کرد، سـاردیيە پڕ شـەکرەکان و کێک کرێمـەکان کـە جـاران زۆرت حەز لـێ بوو، ئێسـتا ئەڵێیت: 'لای بە، زۆر شـیرینە!' سـناکە سوێر و گریسـەکان کە جاران حەزت لێ ئەکردن، لەوانەیـە کەمتـر بەدڵت بن.

ئەگـەر هەسـت بـەم گۆڕانانـە ناکەیـت، مـن وای بـۆ ئەچم کـە ئـارەزووی تۆ بـۆ شـەکر و ئالوودەبـوون پێـی ئەوەندە قـووڵ ڕەگـی داکوتـاوە، تۆزێک کاتی زیاتـرت ئەوێت بـۆ ئەوەی زاڵ بێت بەسـەریدا. نیگـەران مەبە، ئەگـەر پەیڕەوی



بووژانپلان بکەیت بەوردی وەک ئەوەی نووسراوە، زۆر ناخایەنێت هەست بە هەموویان ئەکەیت.

بڕگەکانی بووژانەوە، ئالوودە نوێکان سەرسام ئەکات.

بووژانپلان دەرئەنجامی سروشتیی ستاتپلانە، بووژان لەسەر ستات بونیاد نراوە و بژاردەی زۆرتر و ئاسانی بۆ زیاد ئەکات.

هاوکێشەی ژەمپلانی بەیانیان و نیوەڕوان و ئێوارانی بووژانپلان، هەمان هاوکێشەکانی ستاتپلانە، بەڵکوو هەڵبژاردەی زیاتری میوەت ئەخاتە بەردەست لەپاڵ میوەکانی ستاتپلاندا، سێوەکان و بێرییەکان و سندی.

بۆ ئەوەی شتەکان زیاتر جێی بایەخ بن، بووژان لیستی دانەوێڵە ڕووتەکان فراوانتر ئەکات بۆ ئەوەی بتوانیت زۆرتر خواردنە دڵخوازەکانت لە دانەوێڵە دروستکراوەکان هەڵبژێریت، وەک برنشکەکانی دانەوێڵە ڕووتەکان و پاستاکانی

دانەوێڵە ڕووتەکان و... زۆری تر.

جیاوازییەکی گەورەی تر لەنێوان ستات و بووژاندا، سنووردارنەبوونی کاتەکانی خواردنە. لە بووژاندا هەڵبژاردەی خواردنی زیاتر هەیە بیخەیتە سەر لیستی ژەمپلانی ڕۆژانەت. بووژان کاتی زیاتری سنووردارنەکراوت ئەداتێ بۆ زیادکردنی هەڵبژاردنی دانەوێڵە ڕووتەکان (بیکەیت بە دوو جار لە ڕۆژێکدا) و چەوریی تەندروست (بۆ دوو جار لە ڕۆژێکدا).

جگە لەوەش بواری زیادکردنی پرۆتین سناکێکی ترت ئەداتێ، بە واتا لەجیاتیی یەک سناک لە ڕۆژێکدا، ئەتوانی دوو سناک بخۆیت. من پێشنیار ئەکەم یەکێک لە سناکەکانت؛ پرۆتین سناک بێت، لەگەڵ میوەی بووژان و ئەوی تریان سەوزەی 'هەر کاتێک ئەتەوێت'ی لەگەڵدا بێت. ئەم فراوانبوونەی سنووری سناکەکانت، بواری زیاتر ئەداتێ خۆراکەکانی 'پاڵپشتی ژیان'یان تێکەڵ بکەیت و بیخۆیت.

ئامانجی بووژانپلان ئەوەیە بوارت ئەدا بەردەوام بیت لەسەر کێشدابەزین بە خواردنی بڕێکی گونجاو لە بەتام و تەندروستترین خۆراک. پێداگرییەکی هێشتا هەر لەسەر کێشدابەزینە، بەڵام پلانەکە ڕێگات ئەدات ژمارەیەکی زۆرتر خۆراک بخەیتە لیستی هەڵبژاردەکانتەوە. بەشی زۆری ئەم خۆراکانە بریتین لەوانەی لە ڕەچەتە خۆراکییەکانی بەشی پێشوودا دیاریم کردبوون.

بووژانپلان بە جۆرێک دیزاین کراوە، بە چواردە ڕۆژ جێبەجێی بکەیت. دوای ئەو دوو هەفتەیە، یان ئەگەڕێیتەوە بۆ ستاتپلان بۆ ئەوەی بەردەوام بیت لە کێشدابەزین، بەڵام ئەگەر ئامانجەکەت پێکابوو، ئەگوێزینەوە سەر پلانی بەردەوام بە درێژیی تەمەن - تەمەنپلان.

هەر قۆناغێکیان بێت، گرنگ ئەوەیە تۆ بەردەوام ئەبیت لە دروستکردنی چاکترین تەندروستی، کەمکردنەوەی مەترسیی تووشبوون بە نەخۆشییە درێژخایەنەکان و خواردنی خۆراکێک بە درێژیی ڕۆژ کە یارمەتیت بدات تەندروستتر، کامەرانتر، درێژتر بژییت.

هاوکێشەکانی ژەمپلانی قۆناغی بووژانپلان

ئـەم هاوکێشـانەی ژەمپلان بـەکار بێنە بۆ دروسـتکردنی لیسـتی هەڵبـژاردەی ڕۆژانەت:

نانی بەیانیی بووژان

یەک نانی بەیانی -پڕۆتین + یەک بووژان -میوە.

نانی نیوەڕۆی بووژان

یەک قاپی سەرەکی -پڕۆتین + دوو یان زیاتر میوەی هەموو کاتێک

سناکی بووژان ژمارە یەک

یەک سناک پڕۆتین + یەک بووژان -میوە

سناکی بووژان ژمارە دوو

یەک سناک پڕۆتین + یەک یان زیاتر میوەی هەموو کاتێک

خۆراکی ڕۆژانەی کات سنووردارنەکراو

هەمـوو ڕۆژێک (لە هەر ژەمێک یان سـناکێکدا خـۆت هەڵتبژاردبێت) ئەم خۆراکـە دیاریکراوانە بخۆ:

+ دوو چەوریی تەندروست

+ دوو دانەوێڵەی ڕووت

+ یەک سەوزەی چڕی بەرز

ڕێنماییەکانی بووژانپلان

ڕێنماییە سەرەکییەکانی بووژانپلان، هەمان ڕێنماییەکانی ستانپلانە، ئەمە پیاچوونەوەیەکی خێرایە:

+ لەسەر بەرنامەکە بەردەوام بە.

تا ئەتوانیت بەرنامەکە وەک خۆی جێبەجێ بکە، بۆ ئەوەی سەرئەنجامە لەبەرچاوگیراوەکانت بۆ بێتە دی. هاوکێشەکانی ژەمپلانەکەی بەکار بێنە بۆ دروستکردنی خشتەی ڕۆژانەت، یان خشتە چواردە ڕۆژییە ئامادەکراوەکەی من پەیڕەو بکە.

+ پێشتر بیر بکەرەوە.

بۆ ئەوەی کاتت بۆ بگەڕێتەوە، هەموو ڕۆژێک پلانی ڕۆژی دواتر ئامادە بکە.

+ بڕەکان لەگەڵ قەوارەکەی خۆتدا هاوسەنگ بکە.

کاتێک بڕەکەت بە پێوەر بۆ دیاری کراوە -بۆ نموونە: قاپی سەرەکی -پرۆتینەکان سێ یان چوار ئۆنسە- بڕە کەمەکەیان بۆ تۆیە ئەگەر قەوارەت بچووکە (ژێر 5. 4 پێ بۆ ژنان و ژێر 5. 10 پێ بۆ پیاوان)، بۆ تەمەنی سەروو پەنجا، یان چالاکی و جووڵەی ڕۆژانەت کەمترە لە نیوکاتژمێر لە ڕۆژێکدا و بڕە زۆرەکەیان بۆ تۆیە ئەگەر درێژتریت و گەنجتریت و چالاکی و جووڵەی ڕۆژانەت لەوە زیاترە.

+ بڕەکە ڕابگرە.

دڵنیا بە لەوەی پابەندیت بە بڕی دیاریکراوەوە. زۆر خواردن هەتا ئەگەر خۆراکەکەش تەندروست بێت، کێشدابەزین خاوتر ئەکاتەوە.

+ پێوەرەکان بناسە.

لەپی دەستت بەکار بێنە بۆ کێشی چوار ئۆنسی گۆشت، ماسی و پەلەوەر:

فاسۆلیاکان و نیسـک و هاوشـێوەکانیان بە کوپ بپێوە.

+ ئەو شلەمەنییانە بخۆرەوە کە دابەزینی کێش خێرا ئەکەن.

جاری خواردنەوە شـیرینکراوەکان و سـاردی هەر مەخۆرەوە، ئێستا ئاوی کاڵ، قـاوە، چای سـەوز، چـای ڕەش، ئاوەکان کـە هەڵئەچن، ئاوە تامدارکـراوەکان بە ئاوی لیمۆی سروشـتی یان ئەوانەی خەیـار قاش کراوەتە ناویـان؛ بخۆرەوە.

+ شیرینیی خۆت بناسە.

لـە هەمـوو شـیرینکەرێکی دروسـتکراوی پیشەسـازی دوور بکـەوەرەوە، سـەرچاوەکەی هـەر چییەک بێت. برێکـی کەم هەنگوین یان شـیلەی دەرهێنراوی سـوبێرەکان (تـا کەوچکەچایەکی پڕ ڕۆژانـە)، بۆ شـیرینکردنی هەندێک خۆراک.

+ با شـلقەت بێت لە ئاودا. پێش هەموو ژەمێک یان سـناکێک، پەرداخێکی هەشـت ئۆنسـی پڕ ئـاو بخۆرەوە (یان لەگـەڵ خواردنەکەتدا ئەگەر وا حـەزت لێیە). جگە لـەوەش ڕۆژانە دوو تا چوار پەرداخـی تریش بخۆرەوە.

+ بە شلەقاوی و سوورەوەکراوی.

ئەتوانیـت حـەوت هێلکەی تەواو بخۆیـت لە هەفتەیەکدا (یان هەفتەی سـێ هێلکە ئەگـەر نەخۆشـیی دڵ یـان شـەکرەت هەیـە)، زەیتـی زەیتـوون بـەکار بێنە بۆ شـلەقاندن یان هێلکەوڕۆن.

+ حسابی کالۆریی شیرەمەنی بکە.

بـۆ ئـەوەی دەرنەچیت لەوەی کالۆریت کەم بێت، ماسـت و شـیری کەم چەوری بخۆ.

+ بەهاراتەکان خراپ نین.

بەهاراتـە بەرەگیـا فرێش یان هاڕاوەکان بـەکار بێنە، بۆ ئەوەی بـۆن و بەرامەی خواردنەکانـت خۆش بکەیت.

+ مەیبوێرە.

باش نییە هیچ ژەمێک بپەڕێنیت، بەتایبەتی نانی بەیانی.

+ قاپەکەت بەتاڵ نەبێت.

بەردەوام بە قاپەکەت، سوزگییەکەت یان لەفەکەت پڕ بێت لە سەوزەی هەموو کاتێک، سووپی سەوزەی هەموو کاتێک، زەلاتەی بەروبوومی کێڵگەی هەموو کاتێک.

+ پابەندی کاتەکە بە.

بەردەوام بۆ ماوەی چواردە ڕۆژ پابەندی بووژانپلان بە، دوای ئەوە یان ئەگەڕێیتەوە بۆ ستاتپلان یان ئەچیتە سەر تەمەنپلان.

لیستی خۆراکەکانی بووژانپلان

لیستی خۆراکەکانی بووژانپلان هەمان لیستی خۆراکەکانی ستاتپلانە، جگە لەوەی بووژانپلان سنوورێکی فراوانتری دیاریکردنی میوە و دانەوێڵەی تەواوی هەیە.

میوەی بووژان

+ یەک سێوی مامناوەند

+ یەک سندیی مامناوەند

+ یەک کوپ بێری (تووترک، شلیک، بلووبێری، شاتوو، تووی ڕەش، شێوە تووە ڕەنگ ڕەشەکان)

+ یەک بچووک یان مامناوەند (یان نیوەی گەورەیەک) پرتەقاڵ، هەرمێ، هەڵووژە یان هەر میوەیەکی کە بە دەست ئەخورێت.

+ مۆزێکی بچووک یان (نیوگەورە)

+ کوپێک میوەی فرێشی قاشکراو یان جنراو

+ یەک کوپ تری یان تۆپی شووتی + یەک کوپ میوەی

بەستوو.

+ نیوکوپ میوەی قوتووکراو (کرابێتە ئاوە سروشتییەکەی خۆیەوە، بەڵام پێش ئەوەی بیپێویت ئاوەکەی بڕێژە)

+ چارەکەکوپێک کاڵەکی بچکۆلە

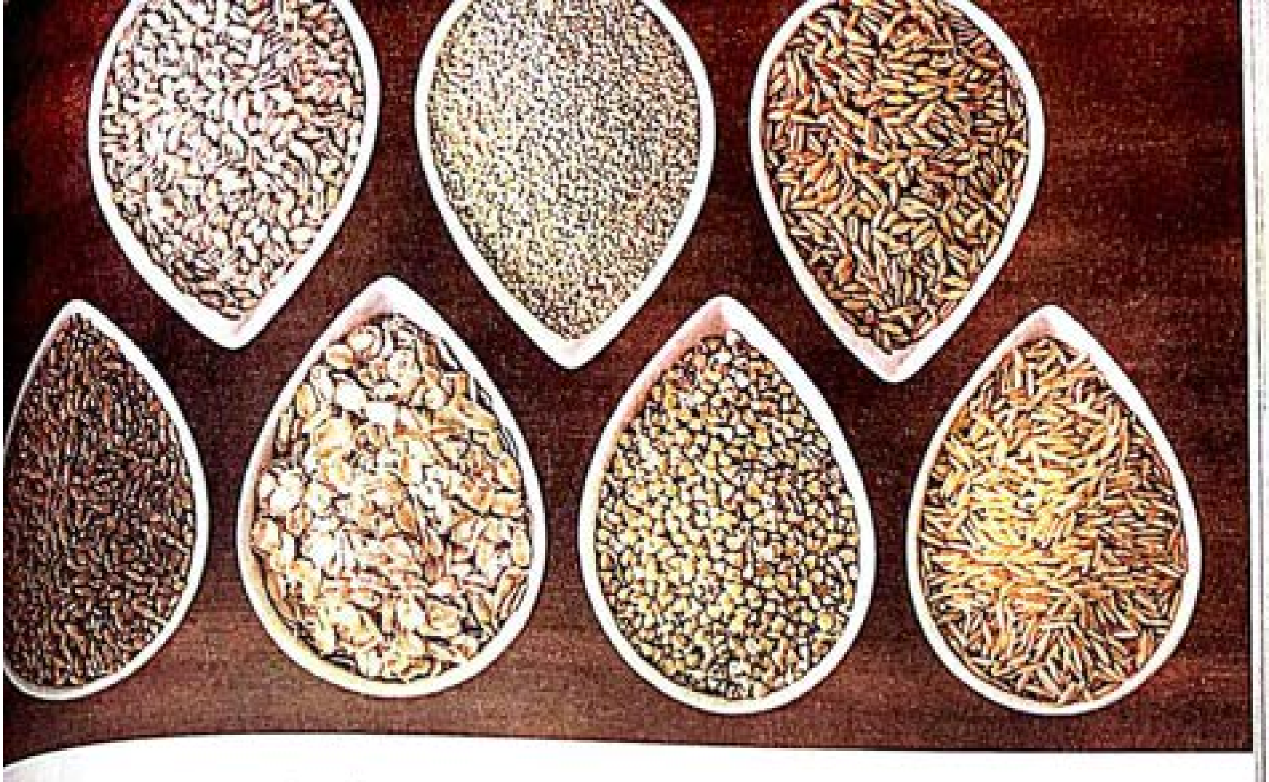
دانەوێڵە تەواوەکان

+ نانی دانەوێڵەی تەواو (یەک پارچە)

+ کێکی ئینگلیزیی دانەوێڵەی تەواو (ئەوەی دانە دانەیە لە قاپی بچووک یان کاغەزی تەنکدایە) (یەک کێک)

+ شۆفان -شیرین نەکرابێت (نیوکوپ بەکوڵاوی یان یەک ئۆنس بەوشکی)

+ دانەوێڵەی تەواو بۆ تێکوشین -نانەوردەی گەنم بە کەپەکەوە،



نانــی شــۆفان، ئەو خواردنــە وردانەی ئامادە کــراون و کراونەتە قوتــوو یــان پاکەتەوە و هەر دانەوێڵە بــن بەتەنیا (یەک کوپ)

+ دانەوێڵــەی ڕووت، وەکوو: جۆ، برنجی قاوەیی، کزن، ســاوەر، جۆ کێویلە (قــەلاس) (نیوکوپی کوڵاو)

+ پسـکیتی دانەوێڵــەی تــەواو (پســکیتی بێ خوێ و بێ شــەکر (یــەک ئۆنس))

+ کولیچە و سەموونی وردی تەنیا لە دانەوێڵە (یەک ئۆنس)

+ گەنمەشامیی تەقیو (سێ کوپ ـلەسەر ئاگر تەقیبێت)

+ مەعەکەرۆنەی گەنمی ڕووت (نیوکوپ بەکوڵاوی)

+ نان و کولێرەی گەنم و جۆ (یەک دانەی بچووک)

+ بۆ لیستی خۆراکەکانی پڕۆتینەکانی نانی بەیانی، سناکی پڕۆتین، قاپە سەرەکیی پڕۆتین، سەوزەواتی هەموو کاتێک، سەوزەواتی چڕی بەرز و چەورییە تەندروستەکان، لە سەرەتاوە لەژێر ناونیشانی: لیستی خۆراکەکانی ستاتدا باسمان کردووە، ئەتوانیت بگەڕێیتەوە سەریان.

مینوی ڕۆژانەی پلانی چواردەڕۆژیی بووژاندنەوەی تەندروستی

- بووژانپلان

بۆ بەرنامەی بووژانپلان، تۆ ئەتوانیت مینوی ڕۆژانەی خۆت هەڵبژێریت بە پەیڕەوکردنی هاوکێشەکانی ژەمپلانی من. یان ئەگەر پێت باشە، ئەتوانیت مینوی پلانە چواردە ڕۆژییەکەی من جێبەجێ بکەیت، ئەگەر وا ئەکەیت، هەندێک شتت لەبیر نەچێت:

+ مینوی هەموو ڕۆژێک خۆراکی (کات سنووردارنەکراو – هەر کاتێک ویستت)ی تیایە: یەک سناک پرۆتینی زیادە، دوو دانەوێڵەی ڕووت، دوو چەوریی تەندروست و یەک چڕی بەرز سەوزەوات.

+ زۆربەی پێکهاتەی ئەو مینویانەی ڕوون نین، چۆنێتیی دروستکردنیان لە کۆتایی کتێبەکەدا باس ئەکەین.

+ ئەم مینویە بە شێوەی نەریتیی نانی بەیانی، نیوەڕۆ، ئێوارە دیزاین کراوە، لەگەڵ سووپ و زەلاتە، لەگەڵ نانی نیوەڕۆ، لەگەڵ قاپی سەرەکی، موقەبیلات لەگەڵ نانی ئێوارە. بەلام ئەگەر ئەتەوێت جێگۆڕکێیان پێ بکەیت، کێشە نییە -ئەگینا نانی نیوەڕۆ و ئێوارە لەسەر بووژانپلان بڕۆ و هەمان هاوکێشەی ژەمپلان بەکار بێنە.

د. ت = خۆراکی دانەوێڵەی تەواو -هەر کاتێک ویستت (ڕۆژانە دوو جار)

چ. ت = خۆراکی چەوری تەندروست -هەر کاتێک ویستت (ڕۆژانە دوو جار)

چ. ب = خۆراکی ڕووەکیی چڕی بەرز (ڕۆژی یەک جار)

ڕۆژی یەکەم: مینوی ژەمپلان

نانی بەیانی: شەربەتی بیزی بە هاڕاوەی نەتەوە، یەک دانە کێکی ئنگلیزی دانەوێڵەی تەواو (د. ت)

نانی نیوەڕۆ: زەلاتەی سپیناخ بۆ منال، تێکەڵەیەکی زەیتی زەیتوون و بەهارات و بیبەری ڕەش و سیر و نەعنای وشک (چ. ت)، یەک کوپ سووپی سەوزەی هەر کاتێک ویستت

سناکی یەکەم: یەک کوپ ماست، یەک کوپ بلووبێری

سناکی دووەم: مشتێک نەت، نیوئەڤۆکادۆی بچووکی قاشکراو (چ. ت)، بیبەرێکی سووری قاشکراو

نانی ئێوارە: پارچەیەک ماسی لەناو ئاوی بەهاراتدا، نیوکوپ گەنمەشامی (چ. ب)

ڕۆژی دووەم: مینوی ژەمپلان

نانی بەیانی: هێلکەوڕۆنێک بە بڕۆکلی بە پەنیر، یەک کوپ قۆخی جنراو، یەک پارچە تۆستی دانەوێڵەی تەواو (د. ت)

نانی نیوەڕۆ: شۆربای نیسک، نیوپەتاتەی بچووکی کوڵاو (چ. ب)

سناکی یەکەم: مشتێک بادەم، کوپێک تووتڕک

سناکی دووەم: یەک ئۆنس پەنیری شیدار، گێزەری جنراو لەناو ئەڤۆکادۆی هەڵفلیقاو (چ. ت)

نانی ئێوارە: سپاگێتی تێکەڵی هەریسەی کوولەکەی زەرد بە ئاوی گۆشت سەموونی وردی دانەوێڵەی ڕووت (د. ت)، یەک کەوچکی چێشت ڕۆزماری سیر، زەیتی زەیتوون، وردەنان (چ. ت)

ڕۆژی سێیەم: مینوی ژەمپلان

نانی بەیانی: یەک کوپ شلیک، یەک کوپ ماست، نیوکوپ شۆفان (د. ت)

نانی نیوەڕۆ: سووپی پیاز و کوولەکەی بەڵەک و سیر و پەتاتە و فاسۆلیای زەردکراو و دۆشاوی تەماتە، زەلاتەی هەر کاتێک ویستت، بەروبوومی کێلگە، تێکەڵەیەکی زەیتی زەیتوون و بەهارات و بیبەری ڕەش و سیر و نەعنای وشک(چ. ت)

سناکی یەکەم: نیوکوپ پەنیری سەلک، یەک کوپ قۆخی جنراو، سێ کوپ گەنمەشامیی تەقیو (د. ت)

سناکی دووەم: سەوزەی کاڵ جنرابێتە دوو کەوچکی چێشت حومس و چارەکەکوپێک گێزەری جنراو لەناو ئەڤۆکادۆی هەڵفلیقاو (چ. ت)

نانی ئێوارە: وردەگۆشتی کوڵاو بە زەنجەبیلەوە شێلراو، نیوکوپ پەتاتەی کوڵاو (چ. ت)، ڕۆزماری، سیر، قەرنابیت بەیەکەوە جنراو

ڕۆژی چوارەم: مینوی ژەمپلان

نانی بەیانی: یەک سێو، کەوچکەچێشتێک ڕۆنی نەتی کرابێت بە سەردا، نیوکوپ شۆفان بە ئاو کوڵابێت (د. ت).

نانی نیوەڕۆ: زەلاتەی تونە لەگەڵ نیوکوپ گێزەری جنراو لەناو ئەڤۆکادۆی هەڵفلیقاو (چ. ت)، تێکەڵەیەکی زەیتی زەیتوون و بەهارات و بیبەری ڕەش و سیر و نەعنای وشک (چ. ت)

سناکی یەکەم: مشتێک عەلیبابا، یەک کوپ تۆپی شووتی

سناکی دووەم: لاسکی کەرەوزی ئێرانی جنرابێتە یەک کەوچکی چێشت ڕۆنی بادەمەوە.

نانی ئێوارە: ڕۆبیان بە سیرەوە، نیوکوپ برنجی قاوەیی (د. ت)، نیوکوپ بەزالیای سەوز (چ. ب)، پەرداخێکی پێنج ئۆنسی سرکەی سوور

ڕۆژی پێنجەم: مینوی ژەمپلان

نانی بەیانی: مۆزێک، پانکەیکی هێلکە

نانی نیوەڕۆ: هەمبەرگەر بە کاهوو و تەماتەی قاشکراو، ئەڵقەپیاز و نیوئەڤۆکادۆ (چ. ت)، کێکی ئینگلیزی (د. ت)، یەک کوپ سووپی سەوزەی هەر کاتێک ویستت

سناکی یەکەم: شەربەتێکی بێزی بە تلپەوە، نەتێکی هاڕاوی تێ کرابێت.

سناکی دووەم: مشتێک گوێز، سەوزەی کاڵ جنرابێتە چارەکەکوپێک گواکامۆل (چ. ت).

نانی ئێوارە: ماسی برژاو بە تەماتەوە، نیوکوپ جۆ (د. ت)، فاسۆلیای سپی (چ. ب)

ڕۆژی شەشەم: مینوی ژەمپلان

نانی بەیانی: هەرمێیەکی فرێش، یەک پارچە توستی دانەوێڵەی ڕووت (د. ت)، بە کەوچێکی چێشت ڕۆنی نەت چەور کرابێت.

نانی نیوەڕۆ: زەلاتەی سیزەر بە سەلمون و سیر و نانەوردەی سوورەوەکراو (د. ت)، تێکەڵەیەکی زەیتی زەیتوون و بەهارات و بیبەری ڕەش و سیر و نەعنای وشک (چ. ت)

سناکی یەکەم: مشتێک دەنکەکولەکە، یەک کوپ تووترک

سناکی دووەم: یەک کوپ شیر، یەک کوپ سووپی سەوزەی هەر کاتێک ویستت

نانی ئێوارە: گۆشتی سوورەوەکراوی مانگا، زەلاتەی کێلگە، تێکەڵەیەکی زەیتی زەیتوون و بەهارات و بیبەری ڕەش و سیر و نەعنای وشک (چ. ت)، نیوکوپ فاسۆلیای سەوز (چ. ب)

ڕۆژی حەوتەم: مینوی ژەمپلان

نانی بەیانی: یەک کوپ بێری، نیوکوپ شۆفان بە ئاو کولابێت (د. ت)، یەک کوپ ماستی سادە

نانی نیوەڕۆ: زەڵاتەی تونە بە فاسۆلیا، لەگەڵ تیکەڵەیەکی زەیتی زەیتوون و بەهارات و بیبەری ڕەش و سیر و ئۆریگانۆی وشک (چ. ت)

سناکی یەکەم: یەک ئۆنس پەنیری شیدار، یەک سێو، یەک ئۆنس پسکیتی دانەوێڵەی ڕووتی بێ خوێ و بێ شەکر (د. ت)

سناکی دووەم: بیبەری زەرد جنرابێتە چارەکەکوپێک گواکامۆل (چ. ب)

نانی ئێوارە: شفتەی گۆشت، نیوکوپ پەتاتەشیرینی کولاو (چ. ب)، پەرداخێکی پێنج ئۆنسی ماستاو

ڕۆژی هەشتەم: مینوی ژەمپلان

نانی بەیانی: شەربەتی بێری بە تڵپەوە، نیوکوپ شۆفان بە ئاو کولابێت (د. ت).

نانی نیوەڕۆ: سنگی مریشکی برژاوی قاشکراو، سەوزەی کاڵ بە نیوکوپ زەڵاتەی فریشەوە، چارەکەکوپێک گواکامۆل (چ. ت)، نیوەی پەتاتەیەکی کولاوی بچووک

سناکی یەکەم: مشتێک بستە (فستق)، هەرمێیەک

سناکی دووەم: سەوزەی کاڵ جنرابێتە دوو کەوچکی چێشت حومسەوە.

نانی ئێوارە: گۆشتی مانگا لە تاوەدا سوور کرابێتەوە، نیوکوپ بەزالیای سەوز (چ. ب)، سەموونی بچووکی دانەوێڵەی ڕووت (د. ت)، یەک کەوچکی چێشت ڕۆزماری و سیر و زەیتی زەیتوون کرابێت بەسەر ناندا (چ. ت).

ڕۆژی نۆیەم: مینوی ژەمپلان

نانــی بەیانی: یەک هەڵــووژە یان پرتەقاڵێک، یەک کوپ وردەنــان (د. ت)، لەگەڵ یەک کوپ شــیر

نانی نیــوەڕۆ: زەڵاتــەی یۆنانــی بــە نیســک، تێکەڵەیەکــی زەیتی زەیتــوون و بەهــارات و بیبــەری ڕەش و ســیر و نەعنای وشــک (چ. ت)، نیوپەتاتەی بچووکی کــوڵاو (چ. ب)

سناکی یەکەم: یەک کوپ ماست، یەک هەڵووژە

سناکی دووەم: یەک ئۆنس پەنیری شیدار لەگەڵ تەماتەی قاشکراو

نانی ئێوارە: قاپی ســەرەکیی زەڵاتەی ڕۆســتی گۆشــتی مانــگا، نیوکوپ جۆ(د. ت)، کرابێتــە یەک کەوچکی چێشــت زەیتی زەیتوون (چ. ت) لەگەڵ ســیر و پیاز دا

ڕۆژی دەیەم: مینوی ژەمپلان

نانــی بەیانی: مۆزێکــی بچووک، هێلکــەوڕۆن بە ســپیناخ، نیوکوپ شــوفان بە ئــاو کوڵابێت.

نانــی نیــوەڕۆ: زەڵاتــەی موشــەکەل لەگــەڵ تێکەڵەیەکــی زەیتی زەیتــوون و بەهــارات و بیبــەری ڕەش و ســیر و نەعنــای وشــک (چ. ت)

ســناکی یەکەم: هێلکەیەکــی زۆر کوڵاو تێکەڵی ئۆنســێک نانــەوردەی دانەوێڵەی ڕووت کرابێــت (د. ت)، یەک کوپ شــلیک

ســناکی دووەم: مشــتێک بــادەم، بیبــەری ســوور جنرابێتــە چارەکەکوپێک گواکامــۆل(چ. ت)

نانی ئێوارە: پارچە ســەلمونی برژاو لەگەڵ پەتاتەی ســوورەوەکراوی هەڵقلیقاو، باینجانی برژاو

ڕۆژی یانزەیەم: مینوی ژەمپلان

نانی بەیانی: مۆز بە عەسارە، نیوسەموونی ئینگلیزی دانەوێڵەی ڕووت بچووک (د. ت)

نانی نیوەڕۆ: فاسۆلیای ڕەشی تورکی بە بیبەری تیژەوە، نیوئەڤۆکادۆی جنراوی بچووکی ئەکرێتە سەر (چ. ت)

سناکی یەکەم: یەک کوپ ماست، یەک کوپ تووترک

سناکی دووەم: مشتێک گوڵەبەڕۆژەی برژاو، یەک کوپ سووپی سەوزەی هەر کاتێک

نانی ئێوارە: ڕاتاتۆیلی، نیوکوپ فاسۆلیای بەڵەک یان سەوز یان سپی (چ. ب) زەرد ئەکرێ، یەک کەوچکی چێشت زەیتی زەیتوونی ئەکرێت بە سەردا.

- ڕاتاتۆیلی

ڕۆژی دوانزەهەم: مینوی ژەمپلان

نانی بەیانی: یەک سندی، هێلکەوڕۆن بە قارچک، پارچەیەک توستی دانەوێڵەی ڕووت

نانی نیوەڕۆ: زەڵاتەی سەوزە و پەنیر بە کاکڵەگوێزەوە، لەگەل تێکەڵەیەکی زەیتی زەیتوون و بەهارات و بیبەری ڕەش و سیر و نەعنای وشک (چ. ت)

سناکی یەکەم: سێوێکی قاشکراو، بە کەوچکێکی چێشت ڕۆنی نەت ئەمدیودیو چەور ئەکرێت.

سناکی دووەم: سەوزەی کاڵ ئەجنرێتە دوو کەوچکی چێشت حومسەوە.

نانی ئێوارە: سنگی مریشکی برژاو، نیوکوپ پەتاتەی شیرینی کوڵاو، ڕۆزماری و سپێناخ، سەموونی خڕی بچووکی دانەوێڵەی ڕووت.

ڕۆژی سیانزەهەم: مینوی ژەمپلان

نانــی بەیانی: یەک ســێو، نیوکوپ شــۆفان بــە ئــاو ئامادەکراو، مشــتێک نەتی ئەکرێت بە ســەردا.

نانــی نیــوەڕۆ: زەڵاتــەی شــێف، نیوئەڤــۆکادۆی بچووکــی جنرابێتــە ســەر تیکەڵەیەکی زەیتی زەیتوون و بەهارات و بیبەری ڕەش و ســیر و نەعنای وشــک (چ. ت)

سناکی یەکەم: مۆزێک بە عەسارە

سناکی دووەم: لاســکی کەرەوزی ئێرانیی جنــراو، ئۆنسێک نانەوردەی دانەوێڵەی ڕووت و کەوچکێکی چێشــت ڕۆنی نەتی کرابێت بە ســەردا.

نانی ئێــوارە: یەک کوپ ســووپی ســەوزەی هــەر کاتێک، شــۆربای مریشــک کرابێــت بەســەر نیوکــوپ پەتاتەی شــیرینی کــوڵاوی هەڵفلیقاو.

ڕۆژی چواردەهەم: مینوی ژەمپلان

نانــی بەیانی: یەک ســندی، هێلکەوڕۆن بــە تەماتە و کەرەوز، نیوکوپ شــۆفان بە ئاو ئامــادە کرابێت.

نانی نیوەڕۆ: یەک کوپ ســووپی ســەوزەی هەر کاتێک، ســەندویچێکی سنگی مریشــکی بــرژاوی توێکراو لەنــاو یەک پارچە توســتی دانەوێڵــەی ڕووت لەگەڵ تەماتە و کاهــووی جنراو

سناکی یەکەم: شەربەتی بێزی بە تڵپەوە

ســناکی دووەم: ســەوزەی کاڵ جنرابێتــە دوو کەوچکــی چێشــت حومــس و گواکامــۆڵ.

نانی ئێوارە: نەرمەگۆشــتی برژاوی ورد، نیوکوپ کەســتەنای برژاو، یەک کوپ لاســکی برۆکلــی جنرابێتــە ناو تیکەڵــەی زەیتی زەیتــوون و بەهــارات و بیبەری ڕەش و ســیر و نەعنای وشــک (چ. ت).

بەشی چوارەم

ئامی پاداشتەکان بکە:

چێژ وەربگرە لە وەرگرتنەوەی هەشت قەرزی شازی کێشدابەزین.

کێشدابەزین ئامانجی هەرە سەرەکیی ڕەچەتەی دکتۆرە، چونکە دەرچوون لە کێشی سروشتی؛ گەورەترین کێشەی تەندروستییە کە بلیتی یەک سەری سەفەرێکت بۆ ئەدات بۆ ژووری فریاکەوتنی خێرا، بەڵام ئێستا دوای ئەوەی پابەند بوویت بە بەرنامەی خۆراکخۆرییەکەی منەوە بۆ ماوەی چەند هەفتەیەک، نەک هەر ئەبێت کێشت دابەزیبێت، بەڵکوو سوودێکی گەورەی تەندروستیت دەست کەوتووە کە خۆیان هاتوونەتە ڕێت کاتێک تەندروست خواردووتە و وەرزشت کردووە و بە پاوەند کێشت سووکتر کردووە.

ئەوە ڕاستە -مافی خۆتە، کاتی قەرزوەرگرتنەوەیە!

تۆ ڕەنجت داوە بۆ ئەوەی پلانی خۆراکخۆری لە پێناو تەندروستییەکی سوپەری من جێبەجێ بکەیت، ئێستا کاتی ئەوەیە من دەربارەی ئەو هەموو پاداشتە تەندروستییەی ئەبێت وەریانبگریت؛ پێت بڵێم کە وەرگرتنیان بە جەستەتەوە دیارە یان کەمێک چاوەڕوان بکە کاتێک هێشتا بەرنامەی ڕەچەتەی دکتۆر پەیڕەو ئەکەیت.

من ئەمەویت تامی وەرگرتنی پاداشتەکانت بکەیت کە تەندروستییەکی نایاب و ئەتوانێت ژیانت بۆ هەمیشە بگۆڕێت.

لەم بەشەی کتێبەکەمدا ڕوونی ئەکەمەوە چۆن هەڵبژاردنە ژیرانەکانی تۆ بەپێی بەرنامەکانی خۆراکخۆریی دکتۆر، هەموویان بەیەکەوە یارمەتیت ئەدەن هەست بە ئاسوودەیی زیاتر، هێزی زیاتر، سێکسیتر، تەندروستتریش بکەیت. جگە لەوەش هەندێ ڕێچکەت نیشان ئەدەم سوودە باڵاکانی خۆراکخۆریی تەندروست دووقات و چەند قات بکەیت.

من شانازی ئەکەم بەوەی تا ئێستا پێوەی ماندوو بوویت، هەتا ئەگەر هێشتا بەرنامەی ڕەچەتەی دکتۆریشت پەیڕەو نەکردبێت، من خۆشبەختم کە هەر ئەشیخوێنیتەوە -لەوانەیە ئەم بەشەی کتێبەکە هانت بدات دەست پێ بکەیت! بەهەرحاڵ، تۆ چەند هەنگاوێک هاتوویتە پێش بۆ ئەوەی کێشت دابەزێنیت و تەندروستیت بەهێز بکەیت.

پاداشتی یەکەمی کێشدابەزین: تۆیەکی باشتر.

پەیڕەوکردنی بەرنامەی ڕەچەتەی دکتۆر، کۆڵێک کەڵکی تەندروستی هەیە بۆ هەر ئەندامێک لە ئەندامانی جەستەت. جێی تێڕامانە چۆن خانەکانت، شانەکانت و کۆئەندامەکانت پێشوازی لە ژیانێکی تەندروست و کێشدابەزین ئەکەن -ئەمانە بەڕاستی هەندێک پیاوەتین ئەتوانیت بەرامبەر بە خۆت بیانکەیت.

بەڵام هێشتا ماوە، زۆری تر ماوە! ئەو کاتەی سوودە تەندروستییە جوانەکانی

پەیڕەوکردنی بەرنامەی ڕەچەتەی دکتۆر شووتی یەکەمی دەستپێکردن لێئەدات، ئەوە سەرەتای دەستپێکردنی ئەوەیە هەست بکەیت گەنجتری، بەهێزتری و سێکسیتری لە سالآنی پێشوو. یەکێک لە باشترین سوودەکانی کێشدابەزین ئەوەیە هەست بکەیت بە شێوەیەکی دیار لە زۆر ڕووی جیاوازەوە 'تۆیەکی باشتر'یت.

کاتێک جەستەت چەند پاوەندێک کێشی هەڵئەکشێت، لە زۆر ڕووەوە ئازار ئەچێژێت، بەلآم کاتێک ئەو کێشە زیادەی لەکۆڵ ئەکەیتەوە، لاشەت خێرا و دراماتیکییانە پێوەی دیار ئەبێت. هۆکارەکانی مەترسی ئەکەون، کێشە تەندروستییەکان هەڕەشەیان کەمتر ئەبێت، ئەندامە بێتاقەتەکان گورج ئەبنەوە و جەستەت بەردەوام بەرەو باشتر و باشتر ئەڕوات.

کاتێک دەست ئەکەیت بە کێشدابەزین، هەست بەوە ئەکەیت بەرەو باشتر ئەڕۆیت، هەست ئەکەیت جلەکانت جوانتر لەبەرتدا ئەوەستن، هەست ئەکەیت بەزی دەوری کەمەرت تواوەتەوە و کە سەیری خۆت ئەکەیت لە ئاوێنەدا زیاتر زەردەخەنە دێتە سەر ڕووخسارت.

وزەی زیاترت هەیە یاری لەگەڵ منالّە وردەکان و گەورەکانیشت بکەیت و کۆتایی ڕۆژیش کەمتر هەست بە بێزاری و ماندووبوون بکەیت.

کاتێک خەلّک تێبینی ئەکەن چەند باشتر بوویت و لێت ئەپرسن، پێویست بەوە ناکات من پێت بڵێم هەست بە چی خۆشی و ئارامییەک ئەکەیت.

تەنیا کێشدابەزین وات لێ ئەکات هەست بکەیت سووکەڵەتر و ئازادتری، جەستەشت بێ ئەو چەورییە زیادەیە بەو شێوەیە خۆی ئەنوێنێت کە وا دروست کراوە بەو جۆرە ببینرێت.

با نموونەیەکت بدەمێ. ئەرکی سییەکانت بەسانایی ئەوەیە ئۆکسجین وەربگرن و دووەم ئۆکسیدی کاربۆن بدەنەوە. ئەمە بە شێوەیەکی خۆکرد (ئۆتۆماتیکی) ڕوو ئەدات، بەبێ دەنگ، سەدان جار لە کاتژمێرێکدا و هەزاران جار لە ڕۆژێکدا. بەلآم ئەگەر چەوریت زیاد بێت، بەتایبەتی دەوری قەفەزەی سنگ، ورگ، مل و سنگ، ڕێڕەوی هەوا و سییەکانت تەسک ئەبنەوە و ژمارەی ژوورەکانی هەوا کەم ئەبنەوە. چەوری نایەڵێت ناوپەنچکت بەئاسانی سەروخوار بکات و

سـییەکانت بـە ئـارەزووی خۆیان پڕ ببن لە هـەوا، ئەمـە مانای ئەوەیـە ئەبێت سـییەکانت و ماسـوولکەکانی دەوروپشـتیان کارێکـی قـورس و ناڕەحەت بکەن ئەو بـڕە ئۆکسـجینە دابین بکەن تۆ پێویسـتتە.

جگـە لەم ئەرکە قورسـەی کێشـی زیـاد ئەیخاتە سـەر کۆئەندامەکانـت، هەموو خانەیەکـی چەوری لە جەسـتەتدا بە ئۆکسـجین ئـەژی -لەبیـرت نەچێت، خانەی چـەوری زینـدوو و چالاکن لەبەر ئـەوە هەر هەناسـەیەک هەڵیئەمژیت بۆ ئەوەی سـییەکانت پڕ بن لە ئۆکسـجین، بەشـێکی ئـەڕوات بۆ خانـە چەورییەکان.

کاتێـک کێشـت دائەبەزێنیـت و چـەوری ئەسـووتێنیت، ئیسـراحەت ئەدەیت بە سـییەکانت کەمتـر ئیـش بکەن، نـەک لەبەر ئەوەی بۆشـایی زۆرترە لە سنگتدا، بەڵکـوو لەبـەر ئـەوەش خانەی چـەوری لـە ناوچەکەدا نییـە داوای بەشێک لە ئۆکسـجینەکەت بکـەن. تـا کێش دابەزێت، لەگەڵیشـیدا مەترسـیی نەخۆشـی یان ناڕەحەتیی باری سـییەکان و نەخۆشـیی وەکوو هەناسـەتوندی و ڕەبۆ و گیرانی درێژخایەنـی سـیکڵدانۆچکەکان (COPD) و ناڕەحەتی و وەسـتانی هەناسـەدان لـە کاتی خـەودا کەمتـر ئەبنەوە. بەبێ ئـەو هەمـوو چەورییە زیادە، سـییەکانت ئازادیـی زیاتریـان هەیـە کارەکانیـان بەو شـێوەیە ئەنجـام بدەن کە لـە پێناویدا دروسـت کراون.

زۆر کاردانـەوەی تریـش لـە جەسـتەدا ڕوو ئـەدەن کاتێـک کێشـت دائەبەزێت ئەمانـەی بەڕێوەن، هەندێ ڕێگای ترن چۆن جەسـتەت سـوود لـە جێبەجێکردنی بەرنامـەی ڕەچەتەی دکتـۆر وەرئەگرن:

ئەو جەستەیەی ئەیەوێت هەستێتە سەر پێ و سەما بکات.

کاتێک دەسـت ئەکەیت بە ڕزگاربوون لەو پاوەندە زیادانە، جومگەکانت سوپاسـت ئەکەن، چونکە خەریکیت خـۆت ئەپارێزیت لە ئازاری جومگەکان.

بوونـی چەوریـی زیادە نـەک تەنیا ئەگەری تووشـبوونت بە ئـازاری جومگەکان بـەرز ئەکاتەوە، بەڵکـوو خراپتری ئەکات ئەگەر خۆت لـە بنەڕەتدا هەتبێت. لەناو

کەسانی کێش ئاساییدا، تەنیا لە سەددا بیستیان ئازاری جومگەیان هەیە، بەڵام لەناو قەڵەوەکاندا ئەو ڕێژەیە بەرز ئەبێتەوە بۆ لە سەددا سی و سێ.

ئەو کەسانەی ئازاری بڕبڕەی پشتیان هەیە کە بڵاوترین جۆری ئازاری جومگەیە، هەست بە ئازارێکی توند ئەکەن کاتێک کرکراگەی نێوان جومگەکان ئەسووێت. چەند هۆکارێک هەن بۆ سوانی کرکراگەکان وەکوو (تەمەن و بۆماوەیی) کە تۆ ناتوانیت کۆنترۆڵیان بکەیت، بەڵام هۆکاری تریش هەن لەوانە ئەو قورساییەی ئەکەوێتە سەر جومگەکانت وا لە کرکراگەکان ئەکەن بەرگە نەگرن و بپووکێنەوە.

ئەژنۆکان و تۆپەکانی کلۆک (حەوز)، زۆرترین ئەو قورساییەیان ئەکەوێتە سەر کاتێک تۆ ئەجووڵێیت. ئەژنۆ بۆ نموونە هێزی ڕاگرتنی چوار پاوەندی ئەکەوێتە سەر بەرامبەر هەر پاوەندێک لە کێشی لەش. لەبەر ئەوە تۆ ئەگەر پەنجا پاوەند کێشت زیاد بێت، کێشی دوو سەد پاوەند زیاتر ئەخاتە سەر ئەژنۆکانت و ئەبێت لەگەڵ هەر هەنگاوێکدا هەڵیدێنێت؛ بە کۆڵی ئەوانەوە بێت. هەتا ئەو جومگانەشی کە ئەرکی هەڵگرتنی لەشیان ناکەوێتە سەر، هەر

تووشـی کاریگەریـی چەوریـی لـەش ئەبـن، چونکە ئـەوە هەوکردنیان تووشی ئـەکات. پێشـتریش باسـمان کـردووە کێشـت زیاد بێت یـان قەڵەو بـی، ئەگەری هەوکردنـی گشـتگیریی لـەش زیاد ئەکات کە لـە هەموو لایەکەوە دەست ئەکات بە هەڵوەشـانی جەسـتەت، جومگەکان لە هەموو شـوێنێک زیاتر ئەگەر و گومانی هەوکردنیـان هەیـە کـە لـە ئەنجامـدا ئەبێتـە هـۆی تووشـبوون بە نەخۆشـی هەوکردنـی جومگەکان.

کاتێـک کێشـت دائەبەزێنی و هەوکردنە گشـتگیرەکەت سـارد ئەکەیتـەوە، خۆت ئەپارێزیـت لـە ئـازاری جومگەکانـی دەسـت، مەچەک و ئـەو جومگانـەی تر کە قورسـایی لەش ڕاگیر ناکـەن، وەک جومگەکانی ئەژنۆ و کلـۆک. بوونی چەوریی کـەم نـەک هـەر ئـەو فشـارە سروشـتییەی ڕاگرتنـی قورسـایی لەش لەسـەر جومگـەکان کـەم ئەکاتـەوە، بەڵکوو سـووانی جومگەکان و ئـازاری هەوکردنیان لـە هەمـوو بەشـەکانی لەش کـەم ئەکاتەوە.

هەوکردنـی ڕۆماتیزمـی جومگـەکان کە نەخۆشـییەکی خۆخۆرییـە و تیایدا لەش خۆی هێرش ئەکاتە سـەر شـانەکانی جومگەکان، لەوانەیـە کاریگەریی قەڵەوییان لەسـەر بێت. خانە چەورییـەکان ماددەگەلێکی کیمیایی دروسـت ئەکەن پێی ئەڵێن "سـایتۆکاین"، کـە جومگـەکان هەو پـێ ئـەکات و هەوکردنـە ڕۆماتیزمییەکانیان خراپتـر ئـەکات. کێشـی کەمتـر و هەوکردنی کەمتـر، مانای ئەوەیە سـایتۆکاینی کەمتـر هۆکاری تێکچوونی جومگەکان و ماددە کیمیاییە کێشـە دروسـتکەرەکانی تـرە کە لـە خوێندا مەڵـە ئەکەن.

هەندێ لێکۆڵینەوە بۆیان دەرکەوتووە قەڵەوی مەترسـیی پەرەسەندنی هەوکردنی ڕۆماتیزمیی جومگەکان لە سـەددا بیسـت و پێنج بەرز ئەکاتەوە.

سـەرئەنجام نەقـرەس (دائولملـوک) هەیـە کـە جۆرێکـی بەئـازاری هەوکردنـی جومگەکانـە، بـە هـۆی نیشـتنی کریسـتاڵی ترشـیی میـزەوە (Uric Acid) لە جومگەکانـدا دەرئەکەوێـت -بـەزۆری لـە جومگـەی پەنجەگـەورەی پێدا . هەتا ڕێـژەی خەڵکـی کێش قـورس و قەڵـەو زیاتر بێـت، ڕێـژەی تووشـبوونیش بە دەردەپاشـا (نەقرەس) زیاتر ئەبێت. ئەو خەڵکانەی قەڵەون، لە سـەددا دە ئەگەری تووشـبوونیان بـەم نەخۆشـییە زیاترە لەوانەی کێشـیان ئاسـاییە.

یوریک ئەسید کاتێک دروست ئەبێت، کە جەستەت پرۆتین و هەندێ خۆراکی تر هەرس ئەکات. ئەوە ئەرکی گورچیلەیە یوریک ئەسید بکاتە دەرەوە ناو میز، بەڵام گورچیلە هەموو کاتێک ناتوانێت ئەرکەکانی جێبەجێ بکات لەو کەسانەدا کە کێشیان قورسە یان قەڵەون. ئەگەر گورچیلەکان نەتوانن یوریک ئەسید دەربکەنە ناو خوێنەوە، ئەبێت لە شوێنێکی تری جەستەدا کۆ ببنەوە و ببنە هۆی دەردەپاشا.

وەکوو جۆرەکانی تری هەوکردنی جومگەکان، دابەزینی کێش کار ئەکاتە سەر چارەسەری دەردەپاشاش.

دابەزینی ڕێژەیەکی سەدیی کەمیش لە کێشی جەستەت، ئەبێتە هۆی دابەزینی یوریک ئەسید و یارمەتیی گورچیلەکانت ئەدا بەباشی کار بکەن.

ڕێگا مەدە هەوکردنی جومگەکان ڕاتبوەستێنن

هەر جۆرێک هەوکردنی جومگەکانت هەبێت، وات لێ ئەکات نارەحەت بێت وەرزش بکەیت، بەڵام مەهێڵە ئەوە ڕێگریت لێ بکات: هەتا ئەگەر جومگەکانیشت ئازاریان هەبێت، هێشتا ئەتوانیت ڕێگای تر

بدۆزیتەوە بۆ وەرزشکردن. مەلەکردن، ڕاهێنانە وەرزشییە ئاوییەکان، سواربوونی پاسکیلە جێگیرەکان، پیاسەکردن؛ هەڵبژاردنی باشن بۆ ئەو کەسانەی هەوکردنی جومگەکانیان هەیە. هەندێک ناوەند و نەخۆشخانە و مەڵبەندی چارەسەری سروشتی، یانەی تەندروستی، جۆرە بەرنامەیەکی فیتنسیان هەیە تایبەت بەو کەسانەی هەوکردنی جومگەکانیان هەیە. ئەگەر لە سەرەتاوە نارەحەت بێت بجوولێیت، ئەمەت لەبیر بێت: ئەگەر تۆزێکی کەمیش دە تا دوانزە پاوەند کێشت دابەزێنیت، ئازارت کەم ئەکاتەوە و ئەگەری چاکبوونەوەت زیاتر ئەکات. کەواتە دژی بوەستە، تا پێش ئەوەی بزانیت بۆچی هەست بکەیت کە باشتریت.

+ ئەگەری پێویستی بە نەشتەرگەریی گۆڕینی کڵاوەی ئەژنۆ لەو کەسانەی قەڵەون، هەشت تا هەژدە جار زیاترە لەو کەسانەی کێشیان ئاساییە. دابەزینی کێش بە شێوەیەکی دراماتیکی، فشار لەسەر ئەژنۆکانت کەم ئەکاتەوە.

ئاسوودەیی زیاتر لەناو جێگادا

پێت سەیر نەبێت، ئەو کەسانەی کێشیان کەمە، ژیانی سێکسییان باشترە. چەند هۆکارێک هەیە بۆ ئەمە. لەبەر یەک شت، نەخۆشیی شەکرە و شەکری خوێنی کۆنترۆڵنەکراو ئارەزووی جووتبوون کەم ئەکاتەوە و ئەبێتە هۆی ئەوەی هەوەس و وورووژان نەمێنێت و کێشە بۆ مەسەلەی خۆئامادەکردنی

ئەندامی زاوزێ و گەیشتن بە لوتکەی چێژ (ئۆرگازم) دروست بکات. تەڕبوونی زێ لەو ئافرەتانەدا کەمترە کە کێشیان قورسە، هەروەها بۆ ژنیش و پیاویش ئەوەی کاریگەریی نەرێنیی هەیە لەسەر جوولانی ئارەزووی لایەنی بەرامبەر کە ئەیبینێت لەشولاری ناقۆڵایە. دابەزینی کێش، هەموو ئەم کێشانەت بۆ چارەسەر ئەکات.

کێش کار ئەکاتە سەر سکوزاش. لێکۆڵینەوەکان نیشانی ئەدەن کێشی قورس بەشداری ئەکات لە 25%ی ئەو حاڵەتانەی ژنان منداڵیان نابێت (هێشتا ساغ نەبووەتەوە ئایا کێشی قورس کاریگەریی هەیە لەسەر ژمارە و تەندروستیی تۆوی پیاو، بەلام من ئامادەم گرەوی لەسەر بکەم کە هەیەتی). توێژەرەکان نازانن چۆن کێشدابەزین کار ئەکاتە سەر 'پیت'ی هاوسەران (توانای سکوزا)، بەلام کاتێک تێبینیی ئەو کارلێککردنە خێرایەی هۆرمۆنات ئەکەن کە پێویستە بۆ سکپڕبوون، دەرئەکەوێت ئەو ناهاوسەنگییەی هۆرمۆنەکە کە کێشی قورس دروستی ئەکات؛ کار ئەکاتە سەر 'پیت'ەکە. کێشی قورس دیسان کاریگەریی هەیە لەسەر دابەزینی سەلامەت و سەرکەوتووی هێلکۆکە لە هێلکەدانەوە، لەوانەیە تووشی هەوکردنیشی بکات.

کاتی سکپڕییش ئافرەتی قەڵەو زیاتر لەبارە تووشی کێشەکانی سکپڕی ببێت، وەکوو لەبارچوون و شەکرەی دووگیانی و ژەهراویبوونی کۆرپەلە و کێشەکانی کاتی منداڵبوون.

دابەزاندنی کێشی زیادەت پێش ئەوەی بڕیاری سککردن بدەیت، نەک هەر ئەگەری سککردنەکەت بەهێزتر ئەکات، بەڵکوو ئەگەری ئەوەی سکێکی بێ گرفت و تەندروست و منداڵێکی کێش ئاسایی بەهێزتر ئەکات.

پێرۆهۆشیکی تیژتر

توێژینەوە توانای مێشک و کێشی زیادە ئەبەستنەوە بەیەکەوە، وەک ئەلزهایمەر و نەخۆشییەکانی تری مێشک و ئاوەز. لێکۆڵینەوەکان نیشانی ئەدەن هەتا

کێشت زیاتر بێت، توانای بیرکردنەوەت کەمتر ئەبێت. کێشت قورس بێت، ئەگەری مەترسیی تووشبوونت بە ئەلزەهایمەر لە سەددا چل و دوو زیاد ئەکات. کێشدابەزین یارمەتیی دوورخستنەوەی ئەم مەترسییە ئەدات.

زاناکان نازانن چۆن کێشی زیادە و توانای مێشک ئەبەسترێنەوە بەیەکەوە، بەلام شتی تر هەیە ئەیزانن. بوونی نەخۆشیی شەکرە و بەرزیی شەکری خوێن و بەرزیی ئەنسۆلین، مولولەکانی خوێنی مێشک ئەخەنە مەترسییەوە، بەوەش ئەو مولولانە ناتوانن وەک پێویست ئۆکسجین بگەیەننە ئەو خانانەی کە پێویستیانە.

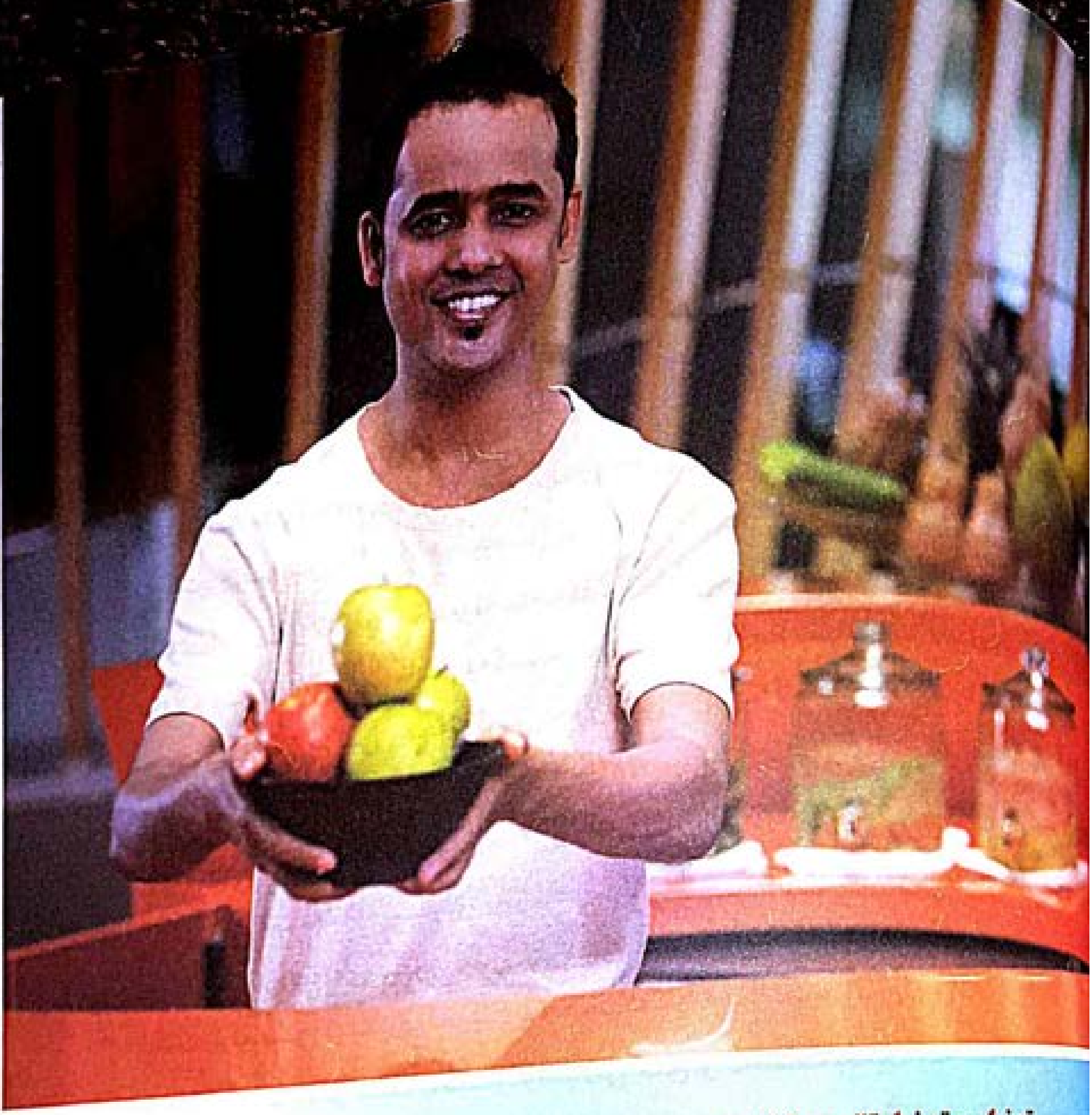
خانە تەندروستەکانی مێشک بیروهۆشی باش بەرهەم دێنن، ئەگەر ئۆکسجینی تەواویان پێ نەگات، ئەوا وەک پێویست کار ناکەن.

وەکوو هەموو بەشەکانی تری جەستەت، مێشک حەز ئەکات سوورێکی چەسپاوی خوێنی هەبێت ئۆکسجینی تەواوی پێ بگەیەنێت بۆ ئەوەی کاری خۆی بە جۆرێکی تەندروست ئەنجام بدات، تۆ چۆن ئەتوانیت ئەوەی بۆ فەراهەم بکەیت -ئەزانم ئەیزانیت- بە خواردنی تەندروست، کێشدابەزاندن و وەرزش.

هەوکردنە سیستماتیکەکانیش ئەتوانن ئازاری مێشک بدەن. ئەزانیت ئاستی هەوکردنەکان لە کێش قورس و قەڵەوەکاندا بەرزترە، چونکە خانە چەورییەکان ماددە کیمیاییەکانی ڕێخۆشکردن بۆ هەوکردن بەرهەم دێنن.

کێشی سووکتر، گیرفانی قورستر.

پاداشتێکی تریشت دەست ئەکەوێت کاتێک کێشت دائەبەزێنی، ئەویش ئەوەیە کەمتر پارە ئەدەیت بە سەردانی دکتۆر و هیچ کام لەو دەرمانانە ناکڕیت کە قەڵەوەکان بۆ چارەسەری نەخۆشییەکانیان پارەی پێ ئەدەن.



تەنیا و تەنیا تۆی باشتر.

کاتێک دەست ئەکەیت بە جێبەجێکردنی بەرنامەی ڕەچەتەی دکتۆر، بە کەمکردنەوەی چەند پاوەندێک لە کێشت، تەندروستیت پتەو ئەکەیت، دەست ئەکەیت بە دۆزینەوەی "تۆیەکی نوێ"، "تۆیەکی ڕێککراو"، "تۆیەکی بەهێزتر و تۆیەکی سێکسیتر. ئێمە تەنیا دەرفەتێکمان هەیە بۆ بەشداریکردن لە گەشتێکی خۆشدا بەدەوری ژیاندا -بۆ کارێک نەکەین خۆمان ساز بکەین بە سەلامەتی و تەندروستی ئەو گەشتە ئەنجام بدەین؟

پاداشتی داهاتوومان بۆ دابەزینی کێش، لیستێکی ناوازەیە بۆ گۆڕانکاری لە شەکری خوێندا کە ئەگەری هەیە ژیانت بپارێزێت. ئەوەی تۆ بەدیاریکراوی ئەتەوێت لە بارەیەوە بخوێنیتەوە!

پاداشتی ژمارە دووی کێشدابەزاندن:
گۆڕانکارییەک لە شەکری خوێندا کە ئەتوانێت ژیانت بپارێزێت.

تۆ بۆیە بەرنامەی ڕەچەتەی دکتۆر جێبەجێ ئەکەیت، چونکە تۆ سەرئەنجام ئەوێت. وایە یان نا؟

بێگومان حەز ئەکەیت سەرئەنجامەکەش خێرا بێت، جا کێ حەز ناکات؟ باشە، بەڵام من بەڵێنت پێ نادەم یەکسەر چی کێشی زیادەت هەیە دابەزێنیت بە جێبەجێکردنی پلانی ڕەچەتەکانی خۆراکی من، بەڵام ئەتوانم پێت بڵێم تەنیا یەک پێوەر هەیە بۆ ژیانی بێ کێشە کە تۆ بێ سێ و دوو لە چەند خولەکێکدا ئەگۆڕێت.

گاڵتە ناکەم، تەنیا لە ماوەی پانزە خولەک بۆ نیوکاتژمێر دوای دەستپێکردنی بەرنامەی ڕەچەتەی دکتۆر –ئەو ماوەیەی کە پێویستتە بۆ هەرسکردنی یەکەم ژەمت– ئاستی شەکری خوێنت دەست ئەکات بە باشبوون.

هەتا تۆ سوورتر بیت لەسەر ژەمپلانی من و دەست بکەیت بە دابەزاندنی کێشت، ئاستی شەکری خوێنت باشتر و باشتر ئەبێت. هەتا ئەو ڕێژەیەش بۆ ماوەیەکی زۆر بەردەوام بەڕێکوپێکی دابەزێت، ئەگەری تووشبوونت بە شەکرەی جۆری دوو، بەرهەڵستیی ئەنسۆلین و نەخۆشییە پەیوەندیدارەکانی تر بە نەخۆشیی شەکرەوە بەردەوام کەمتر ئەبێت.

من کە باسی پاداشتە بەنرخەکانی جێبەجێکردنی پلانی خۆراکخۆرییەکەم ئەکەم، باسی کۆنترۆڵکردنی شەکری خوێن ئەکەم لەبەر دوو هۆکار: یەکەمیان ئەوەیە یەکێکە لەو مەترسییە ترسناکە سەرەکییانەی ڕووبەڕوومان ئەبێتەوە کە پەیوەندییان بە خۆراکخۆرییەوە هەیە.

ئەگەر ئەتەوێت ڕێت نەکەوێتە ژووری فریاکەوتنی خێرا، ئەگەر ئەتەوێت ئەگەرەکانی مردنت بە نەخۆشییە درێژخایەنەکانی پەیوەندیدار بە خۆراکخۆرییەوە لە ڕیشەوە هەڵبکەنی، کۆنترۆڵکردنی شەکری خوێنت باشترین

هەنگاوە کە لێوەی دەست پێ بکەیت.

هۆکاری دووەم کە لە یەکەم زیاتر جێی سەرنجە، ئەوەیە کێشەی شەکری خوێن کێشەیەکە تا ئێستا زۆرترین ئەگەری وەرگێڕانی هەیە بە بارەکەی تردا. بەڵێ، بەئاسانی ئەکرێت لە ماوەی چارەکێکدا دەست بکەیت بە بنکۆڵکردنی شەکری خوێن و زۆران لەگەڵ گرتن و تەختکردنی.

شەکری خوێن یەکێکە لە گەورەترین دوژمنی تەندروستیی پەیوەندیدار بە خۆراکخۆرییەوە، بەڵام ئەوەی جێی دڵخۆشییە یەکێکە لەو کێشانەی زوو چارەسەر ئەکرێت. کۆنترۆڵکردنی شەکری خوێن، پاداشتێکی تەندروستییە کە بەڕاستی دەستی ئەگاتێ.

سوودەکانی هاوسەنگی

کاتێک قسەم بۆ خەڵک کردووە دەربارەی نەخۆشیی شەکرە، هەندێ جار سەرم سوڕماوە ئەو خەڵکە چەند کەم ئەزانێت دەربارەی ئەوەی ئەم نەخۆشییە چەند خۆڕانەگرە و ئاسان نەبەزێت، لەوانەیە ئەوە پەیوەندیی بە گوزارەی "شەکری خوێن"ەوە بێت و ئێمەش ڕاستەوخۆ تێنەگەیشتووین و بڕوامان نەکردووە شتێکی ئاوا شیرین و خۆڕانەگر، هێزێکی ئاوا کوشندەی هەبێت.

بەڵام ئەگەر بتوانیت چەند کاتژمێرێک لە نەخۆشخانەیەک بێت کە هەندێک لە بیمارەکانی ماکە ڕووخێنەرەکانی شەکرەیان تاقی کردبێتەوە، ئەزانیت ئەم نەخۆشییە چ کارەساتێکمان بەسەر دێنێت.

من نامەوێت بتترسێنم، حەزیشم لە تەکتیکی تۆقاندن نییە بۆ ئەوەی تۆ ناچار بکەم ئاگاداری شەکری خوێنت بیت، بەڵام کاتێک ئاستی شەکرەکەت بەرز بووەوە و ماوەیەکی درێژ بەردەوام بوو، تووشی نەخۆشیی شەکرە ئەبیت و ماکەکانی دەست ئەکەن بە ڕووخاندنت.

یەکێک لە ماکە سەرەکییەکانی، کوێربوونە. شەکری خوێنی کۆنترۆڵنەکراو

ئەوەنـدە زیانبەخشـە بۆ چاو، کە نەخۆشـیی شـەکرە لە پێشـەوەی هۆکارەکانی کوێربوونـە لەناو تەمـەن ناوەڕاسـتەکانی ئەمەریکادا.

یەکێـک لـە سـەرئەنجامەکانی تری، بڕینـەوەی چـوار پەلە. کە باسـی بڕینەوەی پەل ئەکەین، وا بیر ئەکەینەوە مەسـەلەیەکە پەیوەندیی بە جەنگ و سـەربازانەوە هەیـە، بەڵام نەخۆشـیی شـەکرە زۆر پەلی بـە بڕینەوە داوە زیاتر لـە جەنگەکان. ئەزانـم چەنـد جێی خەفـەت و دڵتەنگییە کاتێـک خۆشەویسـتێکت ئەبینی بە هۆی ماکی نەخۆشـیی شـەکرەوە پەلێکی بڕاوەتەوە.

بێگومان نەخۆشـیی تریش هەیە، وەک وەسـتانی گورچیلە و نەخۆشـییەکانی دڵ. ئەگـەر شـەکرەت هەبێـت، زۆر ئەگـەری ئەوەت هەیە تووشـی نەخۆشـییەک لە نەخۆشـییەکانی دڵ ببیت -لە ڕاسـتیدا لە سـەددا شەسـت و پێنجی ئەو کەسانەی نەخۆشـیی شـەکرەیان هەیە، بە نەخۆشـیی دڵ یان جەڵتـەی دەماغ ئەمرن.

بـڕوام پـێ بکـە، مـن ئەمـەم لـە ژووری فریاکەوتندا دیـوە. کاتێک نەخۆشێکی جەڵتـەی دڵیان بـە عەرەبانە کردووە بە ژووری فریاکەوتنـدا، ئومێدی ژیانی زۆر زۆرتـر بـووە لەو کەسـەی بە نەخۆشـیی شـەکرەوە هێناویانە.

من نامەوێت تۆ لەوێدا بکەویت و ئەو ئازار و ئەشکەنجەیە بچێژیت.

مـن ئەمەوێـت ئاهەنگـی ئـەو ڕاسـتییە بگێـڕم، بـە پەیڕەوکردنـی بەرنامـەی ڕەچەتـەی دکتـۆر تۆ هەنـگاو ئەنێیت بـۆ دوورکەوتنەوە لـە ژووری فریاکەوتنی خێـرا. ئـەوەت لەبیـر بێت کە مـن لە سـەرەتای ئەم بابەتـەدا پێم وتیـت تەنیا لە مـاوەی پانـزە چرکـەدا دوای ژەمپلانەکەی من، تۆ هەنـگاوی یەکەمت ناوە بەرەو کۆنترۆڵکردنـی شـەکری خوێـن و بەردەوام بە. باشـە!

کێشی کەمتر، مەترسیی کەمتر.

کێشـی زیـادە، تەنیا هـۆکاری بەتەنیـای کاریگەریی تووشـبوونە بە مەترسـیی شـەکرەی جـۆری دوو. ئەگـەر کێشـت زیـادە، ئەگـەری

تووشبوونت بە شەکرەی جۆری دوو حەوت جار زیاترە. خۆ ئەگەر قەڵەو بیت، ئەوا خراپتر -ئەو کاتە بیست هەتا چل جار زیاتر ئەگەری ئەوەت هەیە تووشی نەخۆشیی شەکرە ببیت. ئەو ئەگەرانە زۆر مەترسیدارن!

بنچینەکانی شەکری خوێن

گوێ بگرە، من ئەزانم لەوانەیە شەکری خوێن یەکێک نەبێت لە لیستی ئەو شتانەی بایەخی زۆری پێ ئەدەیت، بەلام بەڕاستی گرنگە بزانیت شەکری خوێن چۆن کار ئەکات. کاتێک تێئەگەیت، تۆ هەنگاوێک ئەنێیت بۆ ئەوەی شارەزای کۆنترۆڵکردنی بیت، ئەوەش گرنگە، چونکە ژمارەی ئەو کەسانەی کۆنترۆڵی شەکریان لەدەست دەرچووە لە ئەمەریکا، بە شێوەیەکی ترسناک بەرز ئەبێتەوە.

لەگەڵ مندا سەرنج بدەرە ئەم ڕاڤەکردنە خێرایەی شەکری خوێن. وەک چۆن ئۆتۆمبێلەکانمان پێویستی بە سووتەمەنییە بۆ ئەوەی بڕوات، لەشیشمان هەر وایە. بۆ ئێمە خۆراک سووتەمەنییە -ئەو وزەیەمان بۆ دابین ئەکات کە پێویستمانە بۆ بەردەوامیی ژیان، هەروەها هێزی پێویست ئەبەخشێت بە خانە و شانە و ئەندامەکانی لەش بۆ ئەوەی کارەکانیان ئەنجام بدەن بەو جۆرەی لە پێناویدا دروست کراون. بێ ئەو وزەیەی لە خواردن وەریئەگرین؛ دڵمان لێنادات، گورچیلەمان خوێن ناپاڵێوێت و پاک نابێتەوە لە پۆخڵەوات، سیستمی بەرگریمان ناتوانێت بمانپارێزێت لە نەخۆشی -ئێستا لات ڕوون بووەوە.

خانەکان و ئەندامەکان، خواردنەکان بەو جۆرە بەکار ناهێنن کە ئەیانخۆین. جەستەمان پێویستی بەوەیە ئەو خواردنەی ئەیخۆین، بە پرۆسەیەکدا بڕوات بیکات بە سووتەمەنییەک بچێتە خانەکانەوە و بیانخاتە جووڵە، ئەم سووتەمەنییە

پێی ئەڵێن "گلوکۆزی خوێن" یان شەکری خوێن.

کە خواردنێک ئەخۆین، جەستەمان یەکسەر دەست ئەکات بە هەرسکردن یان شیبیان ئەکاتەوە بۆ پێکهاتەگەلێک کە جەستە ئەتوانێت بەکاریان بهێنێت. ئەو کاربۆهیدراتەی لە خواردندایە، تێک ئەشکێت بۆ گلوکۆز کە جۆرێکی زۆر سادەی شەکرە کە ئەتوانێت بچێتە ناو ڕێڕەوی خوێنەوە و لەگەڵیدا بڕوات بۆ هەر شوێنێک کە پێویستی بە وەرگرتنی وزەیە.

گلوکۆز پێویستی بە یارمەتییە بگاتە خانەکانت –ناتوانێت بچێتە ژوورەوە بەبێ هاوکاریی ئەنسۆلین کە هۆرمۆنێکە زراو (پەنکریاس) دروستی ئەکات. وا دابنێ ئەنسۆلین پاسەوانی هۆڵێکی شانۆیە، گلوکۆز ناتوانێت بچێتە ژوورەوە ناو خانەکان، هەتا ئەنسۆلینی پاسەوان دەرگاکەی بۆ نەکاتەوە و ڕێگای پێ نەدا نمایشەکە ببینێت.

لە مرۆڤی لەشساغدا هەموو ئەم پرۆسەیە بەبێ گرفت بەڕێوە ئەچێت. تۆ خواردن ئەخۆیت، ئەنزیمەکانی هەرس کاربۆهیدراتەکان شی ئەکەنەوە بۆ گلوکۆز، زراوت ئەنسۆلین ئەکاتە خوێنەوە، ئەنسۆلین فەرموو لە گلوکۆز ئەکات بچێتە خانەکانەوە، خانەکان وزەی پێویست وەرئەگرن بۆ هەر کارێک بیانەوێت بیکەن. تەواو.

بەڵام ئەم پرۆسەیە هەندێک کێشەی سەرەکیی هەڕەشە بۆ سەر ژیان ئەبێت بە کۆسپ لە ڕێگایدا.

گەیشتن بە هاوسەنگی

ئامانجی جەستەت ئەوەیە هەموو ئەو وردەکارییانەی لە هاوکێشەی خۆراک-سووتەمەنیدایە؛ هاوسەنگ ڕابگرێت، ئەویش بە چاودێریی بەردەوامی شەکری خوێن و ڕێکخستنی بەرهەمهێنان و بەدەنگەوەهاتنی ئەنسۆلین. کاتێک شەکری خوێن بەرزە، لەشی ساغ ئەنسۆلینی زیاتر بەرهەم دێنێت. کاتێک دائەبەزێت، لەشی ساغ ڕێگا لە بەرهەمهێنانی ئەنسۆلین ئەگرێت. ئەمە پرۆسەیەکی ئاڵۆزی

بێەوبەرە، کە بەردەوام لە جەستەتدا بەڕێوە ئەچێت بۆ ئەوەی بتوانێت هاوسەنگیی گلۆکۆزی خوێن بە شێوەیەکی دروست ڕابگرێت.

لە هەندێ کەسی دیاریکراودا، ئەنسولین پاسەوانەکەی هۆڵەکە کە ڕێگا ئەدات بە گلۆکۆز بچێتە ژوورەوە بۆ ناو هەموو خانەیەکی لەش یان نا، توانای نامێنێت ئەرکەکەی بەڕێکوپێکی ئەنجام بدات. لەجیاتیی ئەوەی بەڕێکوپێکی چوونەژوورەوەی گلۆکۆز ڕێک بخات، ئەنسولین ڕێگا چۆڵ ئەکات گلۆکۆز لە خوێندا کەڵەکە بێت، زۆربوونی گلۆکۆزیش لە خوێندا ئەبێتە هۆی دروستبوونی دوو کێشە:

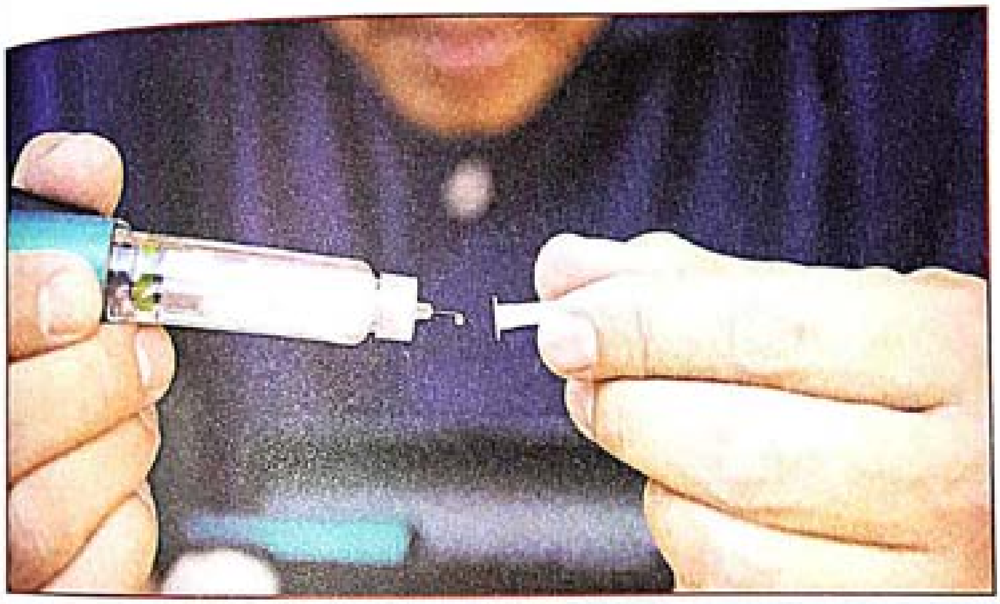
یەکەم: کاتێک گلۆکۆز ڕێی نییە بچێتە ناو خانەکان، خانەکان سەرچاوەی وزەیان نامێنێت و قەیرانی وزە دروست ئەبێت. بەبێ ئەو وزەیەی پێویستیانە، شانەکان هەڵپە ئەکەن ئەرکەکانیان بە شێوەیەکی تەندروست جێبەجێ بکەن.

دووەم: کاتێک گلۆکۆزێکی زۆر لە خوێندا ئەبێت -دۆخەکە بەوە ئاماژەی پێ ئەکرێت کە گلۆکۆزی خوێن بەرزە یان شەکری خوێن بەرزە. ئەو هەموو گلۆکۆزە زیادەیە ئەبێتە هۆی شڵەژان لە هەموو جەستەدا، جگەر و

ماسوولکەکان هەوڵ ئەدەن هاوکاریی بکەن و بەشێک لەو گلۆکۆزە زیادە لە خوێن وەربگرن و لە شوێنێکدا هەڵیبگرن، بەڵام هەر بڕێکی دیاریکراویان بۆ هەڵئەگیرێت. لەگەڵ ئەو هەوڵە چاکەدا، هێشتا خوێن لە چواردەوریان پڕە لە گلۆکۆز.

بە تێپەڕبوونی کات، ئەو هەموو گلۆکۆزە زیادە ئەبێتە هۆی تێکچوونی باری هەموو لەش، ئازاری بۆرییەکانی خوێن و عەسەبەکان ئەدەن، دەست وەرئەدەن ئەرکی گورچیلەکان و چاوەکان بۆ ئەوەی بەباشی کار نەکەن، هەتا کێشەش بۆ ئەندامانی جووتبوونی هەردوو ڕەگەز دروست ئەکەن.

ئەم هەموو کێشەیەی گلۆکۆزی خوێن ئەبنە هۆی نەخۆشییەک، دڵنیام باش ئەزانیت چییە، چونکە دەورووپشتت پڕە: نەخۆشیی شەکرە.



بۆچی ئەنسۆلین لەکار ئەکەوێت؟

وەک ئەزانین شەکری خوێن ئەو کاتە هەلی بۆ ئەڕەخسێت زیاد بکات، کاتێک ئەنسۆلین سەرکەوتوو نابێت لە ڕێکخستنی چوونەژوورەوەی گلۆکۆز بۆ ناو خانەکان کاتێک پێویستیان بە سووتەمەنییە. پرسیارەکە ئەوەیە: بۆچی ئەنسۆلین لەکار ئەکەوێت؟ بۆچی پاسەوانە خانەییەکە ئیتر بە گلۆکۆزەکان ئەڵێت "NO"؟

یەکێک لە وەڵامە گەورەکان، کێشــی زیادەیــە -بەتایبەتی چەوریی ورگ و دەوری کەمــەر. کــە کێشــت قورس بێت یان قەڵــەو بیت و ئەو هەمــوو چەورییە زیادەت هەڵگرتبێت، وا ئــەکات نارەحەت بێت خانــەکان ملکەچ بن بۆ ئەنســۆلین. زاناکان بڕوایــان وایــە ئــەو جــۆرە چەورییــەی بەئەســتووری لە ورگــدا کــۆ ئەبێتەوە، ئەبێتــە هۆی ڕێخۆشــکردن بــۆ هەوکردن کە وا لە ئەنســۆلین ئــەکات کاریگەریی کــەم بێتــەوە، لە دۆخێکدا کــە پێی ئەڵێن "بەرهەڵســتی دژی ئەنســۆلین"، خانەکان بە شــێوەیەکی بەردەوام زیاتر بەرهەڵستیی کاری ئەنســۆلین ئەکەن.

بــە جۆرێکی تر: ئەنســۆلین ئەڵێت "با گلوکۆز بێتە ژوورەوە"، خانەکانیشــت ئەڵێن "چی؟"

لاشــەت بەرهەڵستیی ئەنسۆلین ئەکات بە دروســتکردنی ئەنسۆلینی زیاتر. زراوت کە ئەکەوێتە پشــت گەدەتەوە، دەســت ئەکات بە دەردانی ئەنســۆلین بە ڕێژەیەکی بــەرز و بەرزتــر لــە هەوڵێکدا، بۆ ئــەوەی گلوکۆز لــە خوێنت دەربــکات و بیکاتە نــاو خانەکانتــەوە. لەیــادت بێت، ئامانجی جەســتەت ئەوەیە گلوکــۆزی خوێنت لە ئاستی جێگیــردا ڕابگرێــت –نە زۆر کــەم، نە زۆر زیــاد. زراوت دەســت ئەکات بــە کاری ســەربار، بــۆ ئەوەی ئەنســۆلینی پێویســت دابیــن بکات بۆ پاراســتنی هاوســەنگیی گلوکۆزی خوێن.

پەنکریــاس ئەتوانێــت تــا ماوەیــەک داواکاریی ئەنســۆلینی زیــادە وەڵام بداتەوە، بــەڵام کات بڕوات و جەســتەت بەردەوام داوای ئەنســۆلینی زیاتر بکات، کارگەی دروســتکردنی ئەنســۆلین فریــا ناکەوێــت و دوا ئەکەوێت، ئەمە ئــەو کاتەیەی کە شــەکرەی جۆری دوو پەرە ئەســێنێت (جۆری یەکەمی شــەکرە جۆرێکی جیاوازە لــە نەخۆشــی کە پەیوەندیی نییە بە کێشــی زیــادەوە، بەڵکوو لــە ئەنجامی ئەوەدا دروســت ئەبێت کە زراو بەتەواوی ئەنســۆلین بەرهــەم ناهێنێت).

هۆکاری تری بەرهەڵستیی ئەنسۆلین

بێجگە لە کێشی قورس، هەندێ شتی تریش هەیە ئەتوانن بەشداری بکەن لە دروستبوونی بەرهەڵستی ئەنسۆلین:

+ ناچالاکی
+ جگەرەکێشان
+ کێشەکانی خەو، وەک وەستانی هەناسە لە کاتی خەودا.
+ بەکارهێنانی ستیرۆید (وزە و توانا بەخش، ئەوەی وەرزشەوانەکان زیاتر بەکاری دێنن.)
+ ستریس (کەللەژان)
+ هەندێ چارەسەری دیاریکراو، وەک میزپێکەرەکان بۆ بەرزەفشاری خوێن.

هەڵێکی زێڕین بۆ پاراستنی ژیانت.

بەرهەڵستیی ئەنسۆلین، بەرزەفشاری خوێن و شەکرەی جۆری دوو لە شەو و ڕۆژێکدا دروست نابن، زۆر خەڵک بۆ ماوەی چەند ساڵێک بەرهەڵستیی ئەنسۆلین و بەرزەفشاری خوێنیان هەیە، پێش ئەوەی دکتۆرەکانیان دیاری بکەن شەکرەی جۆری دووی هەیە. ئەوە جێی سەرسوڕمان نییە، چونکە ئەو نەخۆشییانە عادەتەن نیشانەی ئاشکرای ڕووبەڕوویان نییە.

بەرزەفشاری خوێن و بەرهەڵستیی ئەنسۆلین بەشێنەیی دەست پێ ئەکەن، هەنگاوبەهەنگاو پەرە ئەسێنن و کاتێک ئەگەنە خاڵێکی وەرچەرخان، تەنیا ئەبن

بە شـەكرەی جۆری دوو، مانـای ئەوەیە ئەو كاتـە تۆ پەرە بە شـەكرە ئەدەیت، ئەو پەرەسـەندنەی هەنگاوبەهەنـگاو نـاوی خـۆی هەیـە -پێش شـەكرە. جێی خۆیەتی، وا نییە؟

پێش شـەكرە؛ دۆخێكـە كە گلۆكـۆزی خوێن ئاسـتی بەرزترە لـەوەی كە ئەبێت وا بێت، بـەڵام نەگەیشـتووەتە ئـەو ئاسـتە بـەرزەی كە پێویسـتە پێـی بوترێت شـەكرەی جۆری دوو.

ئەو خەڵكانەی پێش شـەكرەیان هەیە، لە ڕاسـتیدا كەوتوونەتە سـەر ئەو ڕێگایەی ئەیانگەیەنێتە شـەكرەی جۆری دوو. لە ڕاسـتیدا ئەگەر گۆڕانكارییەك لە شێوازی ژیانـدا نەكـەن وەك ئـەوەی ئێسـتا تـۆ بەنیازیت وەكوو بەشـێك لـە بەرنامەی ڕەچەتـەی دكتـۆر، ئەوا زۆربەیـان پێش شـەكرەكەیان وردە وردە ئەچنە قۆناغی پڕ شـەكرەی جۆری دووەوە.

ترسێنەر و نیگەرانكەرە؟ بێگومان، بەتایبەتی ئەگـەر یەكێكیت لەو هەزاران هەزار كەسـەی پێش شـەكرەیان هەیە، بەڵام گوێ لە چەنـد مژدەیەكی خۆش بگرە.

پێش شـەكرە نەخۆشـی نییە، ئاماژەیەكی وشـیاركردنەوەیە، ئاگاداركردنەوەیەكی پرتەقاڵی گەورەیە. ئەگەر بۆت دەركەوت پێش شـەكرەت هەیە، هێشـتا چانسـی زۆری زۆرانبازیت هەیە، چونكە خۆشـبەختانە پێش شـەكرە بەئاسـانی ئەخرێت بـە باریكـی تردا، بەسـادەیی بە كێشـدابەزاندن و هەندێك گۆڕانكاریی ئاسـان لە شـێوازی ژیانتـدا. تـۆ ئەتوانیت خـۆت لە شـەكرەی جـۆری دوو بپارێزیت، هەتا ئەگـەر زۆر نزیكیش بوو‌بێتەوە لە دەسـتپێكردنی.

ئـەوە ڕاسـتە: توێـژەرەكان نیشـانیان داوە بـە كێشـدابەزاندن و زیادكردنـی جموجووڵـی جەسـتەیی، خەڵـك ئەتوانـن خۆیان بپارێـزن یان ئـەو بارودۆخەی ئەبێتـە هـۆی دەركەوتنـی شـەكرەی جـۆری دوو؛ دوا بخـەن.

ئەو توێژینەوەیەی وای لێ كردم پشتێنی لێ بكەمەوە.

ئەمەی دادێت، دیاریی ئەكات تا چ ئاسـتێك پێش شـەكرە شـایانی ئەوەیە بخرێت

بـە باریکـی تـردا. دە سـاڵێک زیاتـر لەمەوبـەر توێـژەران ویسـتیان ڕێکارێک بدۆزنـەوە ئـەو خەڵکانـە لە تووشـبوون بە شـەکرەی جـۆری دوو ڕزگار بکەن کـە بەرەو ئـەوە ئەچن تیایاندا پەرە بسـتێنێ، دەسـتیان کرد بـە لێکۆڵینەوەیەکی فـراوان بە ناونیشـانی بەرنامەی پاراسـتن لە شـەکرە.

توێژەرەکان سـێ هەزار بەشـداربوو زیاتریان لە بیسـت و حـەوت ناوەندەوە لە سەرتاسـەری ئەمەریکادا دابەش کرد بەسـەر سـێ گرووپدا:

+ گرووپی یەکەم: گۆڕانکاری لە خۆراکخۆری و ئاسـتی جووڵەی وەرزشیدا بکەن.

+ گرووپـی دووەم: گۆڕانـکاری لـە بەرنامـەی خۆراکخۆرییاندا نەکەن، لەجیاتیی ئەوە ڕۆژی دوو جار 'میتفۆرمین'ی چارەسەری شەکرە وەربگرن.

+ گرووپی سێ: گرووپی کۆنترۆڵ، هیچیان نەکەن.

توێژەرەکان گەیشـتن بەم سەرئەنجامە: دوای سـاڵێک خەڵکەکەی گرووپی یەکەم بـە گۆڕانـکاری لە خـۆراک و جووڵـەدا، ئەگەری پەرەسـەندنی شـەکرەکەیان لە سـەددا پەنجـا و هەشـت کەمـی کـرد. ئـەوە دابەزینێکـی مەزنـە لە مەترسیی تووشـبوونـدا. بڕوام پێ بکە، ئەگەر تۆ توێژەرێکی پزیشـکی بیت و چارەسـەرێک بدۆزیتەوە کە مەترسـیی تووشـبوون بە نەخۆشـییەک لە سـەددا پەنجا و هەشت کـەم بکاتەوە، دەسـت ئەکەیـت بە هەڵپەڕکـێ، چونکە ئـەوە ناوبانگت بـۆ تۆمار ئـەکات. بـەڵام ئـەوەی زیاتـر جێی سـەرنجە ئەوەیـە گرووپـی دووەم، ئەوانەی چارەسـەری پلـە 'یەک'ی نەخۆشـیی شـەکرەیان وەرئەگرت، تەنیا بـە ڕێژەی لە سـەددا سـی و یەک ڕێژەی مەترسـییەکەیان کـەم بووبووەوە.

ئەمـە ئـەوە ئەگەیەنێت بەرنامەی خـۆراک و چالاکیـی وەرزشـی، نزیکەی دوو ئەوەنـدەی بەکارهێنانـی دەرمانـی پلە 'یەک'ی ناسـراوی چارەسـەری شـەکرە کاریگـەر بووە.

بـەڵام هێشـتا ماوە، بڕوام پێ ئەکەیـت یان نا، ئەم هەواڵە لـە هەموویان گرنگترە. لەبیرتـە وتم ئـەو خەڵکانەی لـە لێکۆڵینەوەکەدا ڕێژەی مەترسـیی شـەکرەکەیان

کەم کردووەتەوە ئەوانـەن کە کێشـیان دابەزاندووە و جموجوڵی جەسـتەییان زیاد کـردووە؟ کـە یەکـەم جار ئەمــەم بیسـت، وا هات بـە خەیاڵمدا کـە ئەمانە دەبێت کێشـێکی زۆر و یەکجـار زۆری سەرسـوڕهێنەری خۆیـان دابەزاندبێت بیست و پێنج پاوەنـد، لەوانەیــە پەنجـا پاوەند، یان لەوانەیە گەیشـتبێتە سـەد پاوەنـد- بـەڵام کاتێـک لێکۆڵینەوەکەم خوێندەوە، حەپەسـام کـە وردەکارییەکەم زانی: تێکڕای کێشـدابەزینی گرووپی یەکەم، تەنیا لە سـەددا پێنج بۆ لە سـەددا حەوتی کۆی کێشـی لەشـیان بووە.

ڕاستە، با بزانین لە سەددا پێنج بۆ لە سەددا حەوت یانی چی؟

یانـی ئەگـەر کەسـێک کێشـی دوو سـەد پاوەنـد بێـت، لە سـەددا پێنجـی کۆی کێشی لەشـی ئەکاتـە دە پاوەند و لە سـەددا حەوتەکەی ئەکاتە چـواردە پاوەند، ئەوەنـدەی لە کێشـی لەشـی دابەزاندووە.

من ناڵێم دابەزاندنی لە سـەددا پێنج بۆ لە سـەددا حەوتی کێشـی لەشـت ئاسـانە، بـەڵام ئەتوانیـت بەڵێـن بدەیت ئەتوانیت چەندت بوێ لە کێشـی خـۆت دابەزێنیت، هەتـا پێش ئەوەش دەسـت بکەیت بە جێبەجێکردنـی بەرنامەکەت.

بـۆ جموجووڵـی جەسـتەش، خـۆ بەشـداربووانی گرووپـی یەکـەم بەشـداریی ماراسـۆنیان نەکـردووە یـان هەفتـەی پێنج جـار بچن بـۆ جیم، تەنیـا جووڵەی ژیانـی ڕۆژانەی خۆیـان زیاد کردووە، پیاسـەیان کردووە، لە باخچـەی ماڵەوەدا یـان کێڵگە کاریان کـردووە، هەڵپەڕیـون، مەلەیان کردووە و هەفتـەی پێنج ڕۆژ، ڕۆژی نیوکاتژمێریـان تەرخـان کـردووە بۆ تەندروسـتیی خۆیان.

خـۆت ئەزانیـت سـوودی ئەمە چییە. ئەگەر کێشـت زیـادە یـان قەڵەویت و پێش شـەکرەت هەیـە، توانـات هەیـە لایەک لـە تەندروسـتیی خـۆت بکەیتـەوە. ناڵێم برێکـی پێشـبینینەکراو لە کێشـت دابەزێنیت و ببیت بە ئەسـتێرەیەکی وەرزشـی یـان بـە درێژیـی ژیانت حـەب بخۆ، ئەتوانیـت هەندێـک گۆڕانکاریـی گونجاو لە سیسـتمی خۆراکخۆریتـدا بکەیت و هەنـدێ جووڵە و گەرموگوڕیـی زیاتر بخەرە ژیانـی ڕۆژانەتـەوە. ئەتوانیـت ئەمە بکەیت. بەڵـێ، دڵنیام.

برۆ شەکری بەرزی خوێن بەجێ بهێڵە.

چالاکی، ڕێگایەکی نایابە بۆ کۆنترۆڵکردنی شەکری خوێن. کاتێک چالاکیت، ماسوولکەکانت ئەو گلۆکۆزەی کەڵەکەیان کردووە؛ وەکوو سووتەمەنی بەکاری دێنن و جێگەی ئەو گلۆکۆزەی سووتاندوویانە، بە گلۆکۆزی تر لە خوێنتەوە پڕ ئەکەنەوە. خانەکانی ماسوولکەی چالاک زیاتر هەستیارن بە ئەنسۆلین وەک لە ماسوولکە نەبزواوەکان. جموجووڵ بەتایبەتی دوای خواردن، کاریگەرترە کاتێک شەکری خوێن بەرەو بەرزبوونەوە ئەچێت. پیاسەکردنێکی ڕۆژانە لەگەل خۆراکخۆرییە بەبەرنامەکەت، مەترسیی تووشبوونت بە شەکرەی جۆری دوو لە سەددا پەنجا و هەشت کەم ئەکاتەوە.

پرسیار: ئایا بچم پشکنینی شەکرە یان پێش شەکرە بکەم؟

وەڵام: وەڵامی من بۆ ئەم پرسیارە، بەڕوونی "بەڵێ"یە. ئەگەر لە ماوەی دوو ساڵی ڕابردوودا پشکنینی شەکرەت نەکردووە، کاتی ئەوە هاتووە و پێیەک گەرم بکە و بچۆ پشکنینێکی شەکرە بکە. لە کۆی بیست و پێنج ملیۆن ئەمەریکی کە شەکرەیان هەیە، حەوت ملیۆنیان نازانن کە شەکرەیان هەیە. کێ ئەزانێت چەند کەس شەکرەیان هەیە و بەخۆیان نەزانیوە! تۆ بۆ یەکێک بیت لەوان؟ ئەگەر شەکری خوێنت بەرزە، ئەبێت خۆت و دکتۆرەکەشت ئاگادار بن.

زۆر گرنگە پشکنینی شەکرە بکەیت، بەتایبەتی ئەگەر کێشت زیادە،

ناچالاکیت، تەمەنت سەروو چل و پێنج ساڵە و هیچ نیشانەیەکی مەترسیی پێش شەکرەت هەیە، وەک:

+ ئەگەر دایک و باوک و خوشک و برات شەکرەیان هەیە.

+ ئەگەر لە کاتی دووگیانیدا شەکرەی کۆرپەلەت هەیە، یان منداڵت بووە و کێشی لە نۆ پاوەند زیاترە.

+ ئەگەر بەرزەفشاری خوێن، ئاستی نائاسایی کۆلیسترۆڵ یان هەر گومانێکی مەترسیی نەخۆشیی دڵت هەیە.

+ ئەگەر نیشانەکانی فرەکیسیی هێلکەدانت هەیە.

+ ئەگەر چێوەی کەمەرت زیاترە لە سی و پێنج گرێ (ئینج) بۆ ئافرەت و چل ئینج بۆ نێرینە.

+ ئەگەر جارێک پشکنینی شەکری نائاسایی خوێنت ئەنجام داوە.

+ ئەگەر کێشەی تەندروستیی ترت هەیە وەکوو نەخۆشیی جگەر و گورچیلە.

با ئەم پەتایە لەکۆڵ بکەینەوە.

لەم ڕۆژگارەدا زۆر جار وشەی "پەتا"مان بەرگوێ ئەکەوێت، تۆ پێویستە بزانیت پەتا یانی نەخۆشییەک لە یەکێکەوە ئەگوێزرێتەوە بۆ یەکێکی تر وەکوو هەلامەت، تۆ لە کەسەوە تووشی شەکرە نابیت -بەڵام بەڕاستی ئاکاری پەتای هەیە، بەو پێیەی ژمارەیەکی زۆری خەڵک تووشی بووە لەپاڵ ئاکامەکانی تری شەکری خوێندا. کە دێینە سەر باسی نەخۆشیی شەکرە، بەڕاستی وەکوو ئەوە وایە باسی پەتایەک بکەین، چونکە وەک ئەبینیت:

+ نزیکەی بیست و شەش ملیۆن ئەمەریکی شەکرەیان هەیە.

+ حەفتا و نۆ ملیۆن ئەمەریکی پێش شەکرەیان هەیە.

تۆزێک ناڕەحەتە ئەوە پشتگوێ بخەیت قەوارەی ئەو ژمارەیە چەندە و چی ئەگەیەنێت: ئەکاتە نزیکەی نیوەی دانیشتووانی ئەمەریکا کە شەکرە یان پێش شەکرەیان هەیە. نزیکەی نیوە! بەڕاستی دڵم ئەگوشرێت نەک لەبەر ئەوەی شەکرەی جۆری دوو نەخۆشییەکی ترسناکە و بەس، بەڵکوو لەبەر ئەوەی نەخۆشییەکە ئەتوانری خۆتی لێ بپارێزیت، کەچی ئاوایە.

هەروەها بۆ هەندێ گرووپی ئایینی و نەتەوەیی و کولتووریی جیا لەوەش خراپترە لەبەر هۆکاری بیۆلۆجی، بۆماوەیی، نەریتی، هۆکاری ئابووری -زانراو و نەزانراو- کە ڕێژەی تووشبووانی شەکرەیان زیاترە.

ئەگەر تۆ یەکێکیت سەر بە یەکێک لەو گرووپ و نەتەوانەیت کە مەترسی تووشبوونیان بەرزترە، گۆڕینی بەرنامەی خۆراکخۆری و دابەزینی کێشت هەمان کاریگەریی تەندروستیی هەیە. نیگەران مەبە -نەخۆشیی شەکرە ناتوانێت بەزۆر چارەنووست بێت، هەتا ئەگەر هەندێک لە نەریتە کولتووری و نەتەوەیی و ناوچەییش لە بەرژەوەندیی تۆ نەبێت، گرنگ نییە ئاستی مەترسییەکە چەندە، ئەتوانیت لە ئێستاوە هەنگاوەکانی سەرەتا هەڵبگریت بۆ ئەوەی خۆت بپارێزیت.

بەڕاستی تۆ ئەتوانیت جیاوازی دروست بکەیت.

ئەم ئاگادارییە بەرامبەرت هەڵواسراوە: ئەگەر کێشت قورسە، ئەگەر پێش شەکرەت هەیە، یان مەترسیی هەر هۆکارێکی تری شەکرەت لەسەرە، ئەتوانیت دەستبەجێ ئەو گۆڕانکارییانە بکەیت کە یارمەتیت ئەدەن شەکری خوێنت هاوسەنگ بێت و مەترسیی پەرەسەندنی شەکرەکەت کەم بێتەوە.

هەتا ئەگەر شەکرەی جۆری 'دوو'ت هەیە، ئەوەی من پێشنیاری ئەکەم لە

بەرنامەی ڕەچەتەی دکتۆردا ئەتوانیت جیاوازی دروست بکەیت و یارمەتیت بدات تووشی نەخۆشیی شەکرە و پەلوپۆکانی نەبیت. لە هەندێ حاڵەتدا ئەگەر وا ئەکات بەیەکجاری پێویستت بە چارەسەری پزیشکی نەبێت، وا ئەکات بڕی چارەسەرە پێویستەکانت بۆ کۆنترۆڵکردنی شەکرەکەت کەم بکاتەوە.

چی لەمە تێئەگەین: ئەوەی تۆ هێز و توانات هەیە ئەو ڕێکارانە ئەنجام بدەیت کە ژیانپارێزن و ئاستی شەکری خوێنت باشتر ئەکەن و لە نەخۆشیی شەکرە ئەتپارێزن، هەتا ئەگەر گۆڕانکارییەکانیش بچووک بن، جیاوازیی گەورە دروست ئەکەن. شەکرە ناتوانێت کۆنترۆڵی ژیانت و چارەنووست بکات.

هەر ئەوەش نا، شتی زیاتر هەیە: دابەزاندنی شەکری خوێن و مەترسییەکانی نەخۆشیی شەکرە هاوکاریت ئەکەن مەترسییەکانی نەخۆشیی دڵ کەمتر ببن، ئەوە پاداشتی داهاتووی دابەزینی کێشە.

پاداشتی ژمارە سێی کێشدابەزاندن:
ئەو دڵەی تۆی خۆش ئەوێت.

ئەگەر تۆش یەکێکی لەو خەڵکە زۆرەی ڕێزێک بۆ کارکردنی دڵیان دانانێن، بزانە. دڵت بەبەردەوامی کار ئەکات، هەرگیز نە پشوویەک ئەدات، نە تاوێک ئیسراحەت، یان ڕۆژێک مۆڵەت، یان بچێت بۆ سەیرانێک. ڕۆژانە نزیکەی سەد هەزار جار لێئەدات. تاقیی بکەرەوە، سەد هەزار جار دەستت بکەرەوە و بنوقێنەرەوە (قەیناکات تەنیا سەد جار!)، ئەو کاتە تێئەگەیت کاری دڵت چەند گران و سەختە و پەشیمان ئەبیتەوە و ڕێزی ئەگریت. تۆ سەیر بکە، هەموو چرکەیەک و هەموو ڕۆژێک بە درێژیی ژیانت چ ئەرکێکی لەسەرە!

جێی سەرسوڕمانە. ئەو هەموو پاڵنان و لێدانە بۆ ماسوولکەیەک بەقەد مشتەکۆڵەیەک، ماسوولکەکانی دڵ تەواوی بارستایی خوێنی لەش -کە بەگشتی ئەکاتە نزیکەی شەش کوارت - بە هەموو لەشدا هاتوچۆ پێ ئەکەن هەموو

خولەکێک سێ جار. بە لێکدانەوەی ماوەی ژیانێکی مامناوەند، دڵ دوو ملیار و نیوجار لێئەدات. من تەنیا بە بیرکردنەوە لەم کارە چۆک دائەدەم!

تۆ چەند هەست بە خۆشی ئەکەیت کاتێک سک ئەکەیت، بەڵام بۆ کێکە ڕەقەکەی دڵ ئەرکە، هەر لەدوای سێ هەفتە یان چوار هەفتە ئەو دەستی کردووە بە ترپە و ناردنی خوێن بۆ ئەویش و بێ وەستان بەردەوام ئەبێت.

بە لەبەرچاوگرتنی ڕۆڵی دڵ لە ژیانی مرۆڤدا، ئەبێت وا بیر بکەیتەوە عاشقانە و شێتانە خۆشت بوێت، ئەبێت چەند لەدەستمان دێت دریغی نەکەین لە پاراستنی ئەو خواردنانە بخۆین بە تەندروست ئەیهێڵنەوە، ئەو جموجوولانە بکەین کە بەبەهێزی ئەیهێڵنەوە، ئەو خوانە تەرک بکەین کە ئازاری ماسوولکە و دەمارەکانی ئەدەن. بەڵام سەیرە بەشێکی زۆرمان دڵمان بەرەڵا کردووە، ئەو هەڵبژاردنانەی ڕۆژانەی ژیان پەسەند ئەکەین کە نەک سەرپەرشتی و خزمەتی ناکەن، بەڵکوو زیانیشی پێ ئەگەیەنن.

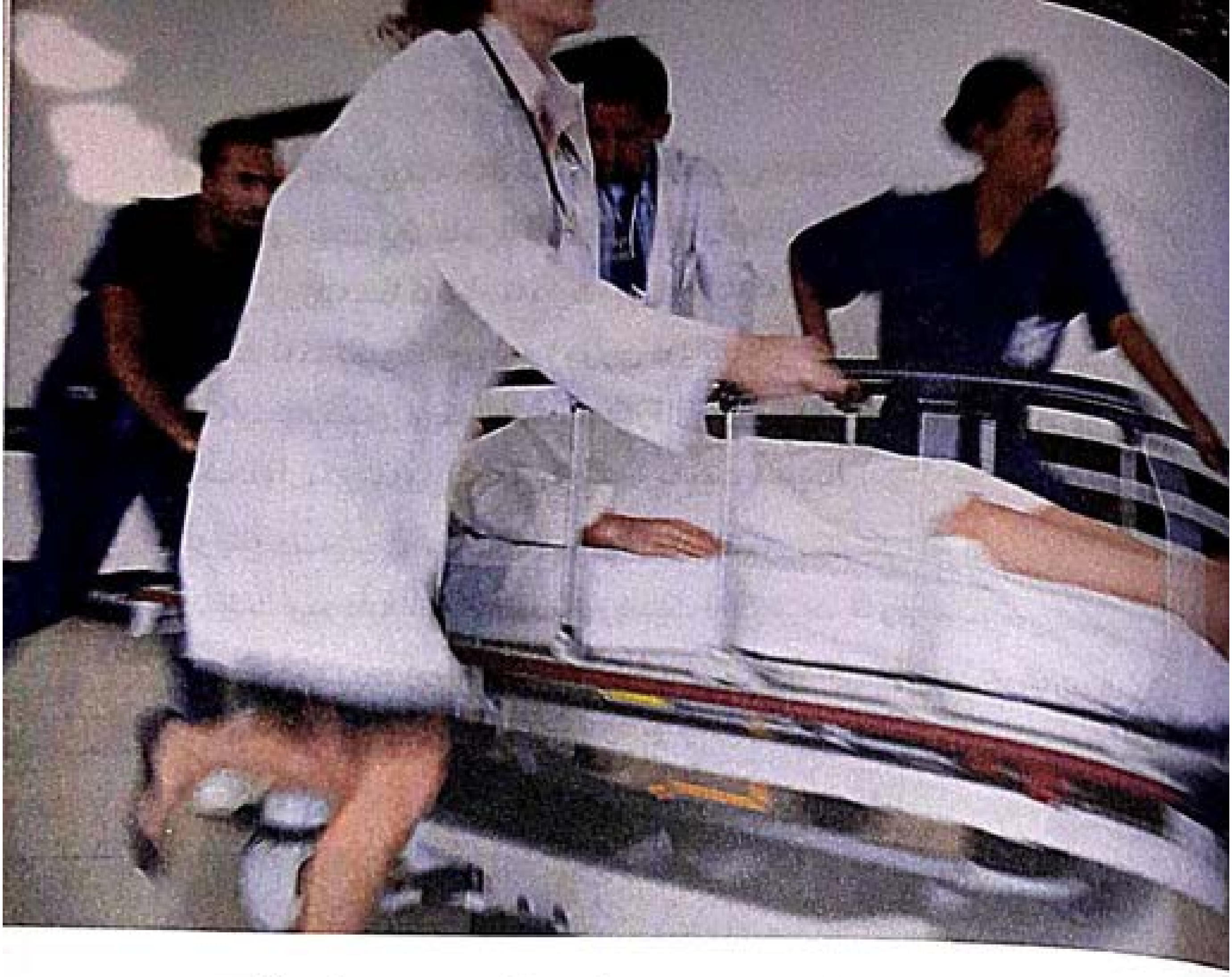
من بەوە دڵشکاو ئەبم، چونکە نەخۆشییەکانی دڵ زۆر لەوە زیاترن کە ئامارەکان لە هەموو جیهاندا ئەیخەنە ڕوو. بەڕاستی سەرئەنجامێکی تاڵە کاتێک زۆر پێش کاتی خۆی ماڵئاوایی یەکجاری لە ئازیزێکمان ئەکەین.

+ ساڵانە نەخۆشیی دڵ هۆکاری یەک لەسەر چواری مردنە لە ئەمەریکادا (شەش سەد هەزار کەس)، هۆکاری سەرەکیی گیانلەدەستدانە هەم لە ژناندا و هەم لە پیاواندا.

لە ژووری فریاکەوتنی خێرادا

زۆر لە ئێمە بەڕاستی بەها و ڕۆڵی دڵ لە تەندروستیدا هەڵناسەنگێنێت هەتا تێئەکەوێت، من بەبەردەوامی چەندین جار ئەمەم لە ژووری فریاکەوتنی خێرادا بینیوە.

نەخۆشەکان، عادەتەن ئەوانەی کێشیان قورسە یان قەڵەون، بەپەلە ئەیانکەن



بـە زۆوری فریاکەوتنـی خێرادا بە بۆنـەی جەڵتەی دڵ، سسـتیی دڵ، دڵەکوتێ و نۆش نـاوی تر بڵێ. هەناسـەی تەنگە، دەسـتی گرتووە بە سـنگیەوە، دەسـت و قاچـی خۆیان ئەشـکێنن کە وەکوو پێویسـت ئاگایان لە خۆیـان نەبوو و خزمەتی دڵیـان نەکرد. کاتێک تیمەکە هــەوڵ ئەدەن ڕزگاری بکەن، خـوای بیر ئەکەوێتەوە و ئەپاڕێتـەوە و بەڵێـن ئـەدا ئەم جـارە نەمرێت ئەچـێ بۆ جیم، پەنجـا پاوەند لە کێشـی دائەبەزێنێـت، هەتا ماوە جگەرە ناکێشـێت و ئیتر لەفـەی بێرگەر بە پەنیر ناخوات.

ئەو نەخۆشـانەی بەختیان هەیە، ئەژین. خەڵکە عاقڵەکانیشـیان ئـەو بەڵێنە ئەبەنە سـەر کـە لـە زۆوری فریاکەوتنـی خێـرادا لەژێر دەسـتی دکتۆرەکان و لەسـەر قەرەوێڵەی مردن و ژیاندا دایان، هەموو شـتێک ئەکەن بۆ ئەوەی خۆشەویسـتی خۆیان بۆ دڵیان بسـەلمێنن باشـترین تەندروسـتیی بـۆ دابین بکەن.

ئەمەوێت تۆ ئێسـتا ئـەو بەڵێنە بدەیت کاتێک ئـەم کتێبە ئەخوێنیتـەوە نەک ئەو کاتـەی کار لـە کار ترازاوە و لەسـەر قەرەوێڵەکـەی زۆوری فریاکەوتنی خێرایت و لەوانـەی دەوروپشـتت ئەپاڕێیتـەوە نەیەڵن بمریت. ئەگەر کێشـت قورسـە یان

قەڵەویت، ئاگادارییەکە هەڵواسراوە: چانسێکی باشت هەیە لە ژووری فریاکەوتنی خێرا کۆتاییت پێ بێت ئەگەر لە ئێستاوە بەرنامەیەکی گۆڕانکاری لە شێوازی ژیانی ڕۆژانەتدا ئەنجام نەدەیت، بڕوام پێ بکە -زۆر باشترە ئێستا ئەو بڕیارە بدەیت نەک ئەو کاتەی لە ژووری فریاکەوتنی خێرایت و جەڵتەی دڵت هەیە و کۆمەڵێک دکتۆر و کارمەندت سەرقاڵ کردووە تەزووی کارەبات لێ بدەن و ژیانت بۆ بگێڕنەوە (ئەویش ئەگەر بەختت هەبێت).

بە پابەندبوون بە بەرنامەی ڕەچەتەی دکتۆر، کارێکی تەواو دروست ئەنجام ئەدەیت. بە دابەزاندنی چەند پاوەندێک لە کێشت، ئەوە مسۆگەر ئەکەیت ڕێت ناکەوێتە ژووری فریاکەوتنی خێرا و بە نەخۆشیی دڵ لەسەر قەرەوێڵەکەیان کۆتاییت نایەت.

دڵە گوێڕایەڵەکەت

لە بەخت باشیمانە دڵەکانمان بەتەواوی گوێڕایەڵن کاتێک بایەخی تەواویان پێ ئەدەین و خزمەتیان ئەکەین. گومانی تیا نییە هەموو نەخۆشییەکانی دڵ شایانی چارەسەر نین، بەڵام ژمارەیەکی زۆریان؛ بەڵێ و زۆر لە هۆکارەکانی مەترسی ئەتوانرێت کەم بکرێنەوە.

لە زۆر لە حاڵەتەکاندا، گۆڕانکاری لە شێوازی ژیانی ڕۆژانەدا وەکوو ئەوەی لە بەرنامەی ڕەچەتەی دکتۆردایە، چاکسازی لە بەرنامەی خۆراکخۆریدا، کێشدابەزاندن، جموجووڵ و وەرزش و کۆنترۆڵکردنی شەکری خوێن؛ ئەتوانن تەندروستیی دڵ بەهێز بکەن. گۆڕانکاریی سادە بەڕاستی ئەتوانێت هەندێ جۆری نەخۆشیی دڵ هێواش بکاتەوە، بوەستێنێت یان هەتا بیگۆڕێت بە بارێکی تردا.

زۆر جار هەڵبژاردنی ژیرانەی جۆری ژیانی ڕۆژانە، زۆر لەوە زیاتر ئەکات بۆ دڵ کە داو و دەرمانی پزیشکانی دڵ بۆی ئەنووسن.

تۆ ئەگەر حاڵەتێکی نەخۆشیی دەستنیشانکراوی دڵت هەیە، یان هۆکارەکانی

مەترسیی تووشبوونی نەخۆشیی دڵت هەیە، یان دڵێکی تەندروست باشی بێ کێشەت هەیە و ئەتەوێت بەو جۆرە بەردەوام بێت، هەڵبژاردەکانی شێوازی ژیانی ڕۆژانەت کە لە ڕەچەتەی دکتۆردا دیاری کراوە، هەر ئەوانەن کە دکتۆرەکان داوای ئەکەن (بێگومان هەمیشە پرس بە دکتۆرەکانت بکە پێش ئەوەی گۆڕانکارییەکی سەربەخۆ لە شێوازی ڕێجیمی ڕۆژانەتدا بکەیت).

هەرکە دەستت کرد بە پەیڕەوکردنی بەرنامەکەی من، دڵت هەست ئەکات دەستت کرد بە خۆشویستنی، دەستبەجێ ئەو گۆڕانکارییانەش لە جەستەتدا سەر هەڵئەدەن کە ڕێگا لە تووشبوونت ئەگرن بە نەخۆشیی دڵ. هەتا چاکسازیی زۆر بچووکیش لە تەندروستیتدا؛ کاریگەریی گەورەی ئەبێت لەسەر دڵت. لەو دەستکەوتە گەورەیەوە دەست پێ ئەکات کە وا بۆت باس ئەکەم.

ئەوەی پەیوەندیی بە دڵەوە هەبێت، هاوکارییەکی بچووک؛ ڕێگایەکی درێژی ئەبڕێت. کەواتە خۆت ئامادە بکە ئەو خۆشەویستییە نیشانی ئەو ماسوولکە بچکۆلەیە بدە کە شایانیەتی.

سوودی ژمارە یەکی خۆشویستنی دڵ:

فشاری نزمتری خوێن

لەوانەیە ئاگادار بیت بەرزەفشاری خوێن بۆ دەمارەکانی خوێن و دڵت باش نییە، بەڵام لەوانەیە نەزانیت بۆ؟ لەبەر ئەوە ئەتبەم شتێکت لەو ڕووەوە بۆ باس بکەم.

با لە پێناسەوە دەست پێ بکەین: فشاری خوێن ئەو هێزەیە خوێنت بەکاری ئەهێنێت دژی دیواری بۆرییەکانی خوێنت کاتێک پێیاندا تێئەپەڕێت. کاتێک دڵت لێئەدات، فشارێک دروست ئەکات کە پێویستە بۆ پاڵنان بە خوێنەکەوە بە بۆرییە سەرەکییەکانی (خوێنبەرەکان، خوێنهێنەرەکان، مولولەکان) بگەیەنێتە هەموو کون و قوژبنێکی لەش. لە ڕاستیدا فشارەکە لە دوو هێز پێک دێت:

+ ژمارەکەی سـەرەوە: هێـزی یەکەم ئەوەیە ئەو کاتەی خوێـن لە دڵ دەرئەچێت و پەمـپ ئەکرێـت بـۆ خوێنبـەرەکان، ئەمەیـان پێـی ئەوترێ هێزی گوشـین یان هاتنەوەیەکـی دڵ، لـە پێوانی فشـاری خوێندا پێـی ئەوترێ ژمارەکەی سـەرەوە.
+ ژمارەکـەی خـوارەوە: ئـەو هێـزەی لـە کاتـی ئەو پشـووە هەسـتپێنەکراوەی دوو لێدانـی دڵـدا دروسـت ئەبـێ، ئەمەیـان پێـی ئەوتـرێ هێـزی کرانـەوە یان خاوبوونـەوەی دڵ (پێچەوانـەی گوشـین یـان هاتنەوەیـەک)، لە پێوانی فشـاری خوێنـدا پێـی ئەوتـرێ ژمارەکەی خـوارەوە.
دەمـاری تەندروسـتیی خوێـن بەرگەی برێکی ئاسـایی فشـاری خوێـن ئەگرێت. ئـەوان تەنیـا بۆ ئەوەندە دروسـت کراون. دیـواری تەندروسـتیی خوێن تەنک و ماسـوولکەیین، واتـە کاتێـک خوێنیـان پیا ئەڕوات؛ وەکوو لاسـتیک ئەکشـێن.
کێشـەکان کاتێک دروسـت ئەبن کە خوێنبەرەکان ڕەق ئەبن و فشـاری خوێنەکە بەرزتـر ئەبێتـەوە، ئـەو کاتـەش ئەمـە دروسـت ئەبێت کە کێشـت زیـاد ئەکات، خواردنـی کەم ڕەگـەز ئەخۆیت، جموجووڵ و وەرزشـت نییە، جگەرە ئەکێشیت و زۆر ئەخۆیتـەوە یان ئاسـتێکی بەرزی خەم و خەفـەت و نیگەرانیی بەردەوامت هەیـە. بۆماوەییـش ڕۆڵـی هەیە لەوەی ئاسـتی فشـاری خوێن بـەرز بکاتەوە بۆ ئـەو پلەیـەی کە پێی ئەڵێن نەخۆشـیی بەرزەفشـاری خوێن.
یەکێـک لەو شـتانەی فشـاری بـەرز دروسـتی ئـەکات، دڕاندنی میکرۆسـکۆپی دیـواری دەمارەکانـی خوێنە. کاتێک ئەم دڕاندنانە سـاڕێژ ئەبن، قەتماغەی ورد لە شـوێن دڕاوییـەکان دەرئەکەون پێیان ئەوتـرێ زیپکەی دەمارەکانـی خوێن. ئەو شـوێنانەی ئـەم زیپکانەی پێوەیـە، گەردیلـەی ڕەق کە خوێن دروسـتیان ئەکات لـەدەوری ئەنیشـن و کـۆ ئەبنەوە، کـە ئەکەونە ناو ڕێـڕەوی خوێنـەوە تەنۆلکە و پۆخڵەواتـی تـری نـاو خوێـن پێیانەوە ئەنووسـێت و کـۆ ئەبنـەوە. کاتێک ئەم تەرەسـوباتە لەسەر دیواری دەمارەکان ئەنیشـنەوە، بۆرییەکە تەسک ئەکەنەوە و بۆشـایی ڕێـڕەوی خوێنەکەش تەسـکتر ئەبێتەوە. ئەم زیپکـەی دەمارانە ئەگەری دروسـتبوونی کڵۆی خوێنیان هەیە لەو شـوێنانەی کە نابێـت لێی بن، ئەو کڵۆیانە لەوانەیـە ببنە هۆی جەڵتەی مێشـک یـان جەڵتەی دڵ.
کە زیپکەکان بە نیشـتووەکانی دەوریانەوە گـەورە ئەبن؛ خوێنبەرەکان دائەخرێن؛

دڵ ئەبێت زیاتر و ناڕەحەتتر کار بکات بۆ ئەوەی خوێن بەم دەمارە تەسکانەدا ڕەوانە بکات، ئەمەش خراپ لەسەر دڵ ئەکەوێت، چونکە لەجیاتیی کارە ئاساییەکەی خۆی، کارێکی قورستری کردووە و ماندوو بووە.

کە دەمارەکان دائەخرێن، دڵ ئەبێت فشاری زیاتر و زیاتر بەکار بێنێت بۆ پەمپکردنی خوێن بەو دەمارە تەسکانەدا بۆ ئەو شوێنانەی کە ئەبێت پێیان بگات، ئەمەش فشاری خوێنەکە بەرز ئەکاتەوە و با ماندووبوونەکەی دڵیش لەولاوە بوەستێ.

هەروەها کاتێک فشاری خوێن بەرز ئەبێتەوە، لوولە لاوازەکانی خوێن ئەبێت زیاتر بکشێن، ئەمەش ئەکرێت ببێتە هۆی دروستبوونی پەڵە دیواری تەنک کە ئەگەری هەیە بدڕێت یان کونی تێ ببێت، دڕانی لوولەی خوێن ببێتە هۆی خوێنبەربوونی دەماغ و کارەساتەکانی تر.

کاتێک دەست ئەکەیت بە کێشدابەزاندن، چانسێکی باش ئەدەیت بە دابەزینی فشاری خوێنت. هەتا دابەزینی بڕێکی کەم لە کێش، بڕێک فشاری خوێن دائەبەزێنێت. لە ڕاستیدا لێکۆڵینەوەکان لەسەر کێشی زیادە و قەڵەویی تەمەن ناوەڕاستەکانی ژنان و پیاوان کە پێش -بەرزەفشاریان هەیە (ئاستی فشاری خوێنیان بەرەوژوور بووەتەوە، بەڵام نەگەیشتووەتە حاڵەتێک پێی بوترێت بەرزەفشاری خوێن)، دەریخستووە کە دابەزاندنی بڕێکی کەمی کێش هەتا ئەگەر دە پاوەندیش بێت، ڕێژەی مەترسیی پەرەسەندنیان بۆ بەرزەفشاری خوێن لە سەددا چل و دوو کەمی کردووە.

وەرزشیش دیسانەوە جیاوازیی گەورە دروست ئەکات -من نەخۆشم دیوە دەستیان کردووە بە دابەزاندنی فشاری خوێنیان، تەنیا بە زیادکردنی پیاسەیەکی خۆشی سادە بۆ ماوەی نیوکاتژمێر هەموو ڕۆژێک، بۆ بەرنامەی ڕۆتینی ڕۆژانەی لەوەوپێشیان.

بۆ هەموو ئەو کێشە تەندروستییانەی تریش کە پەیوەندییان هەیە بە کێشەوە، دابەزاندنێکی کەم هەر کاریگەریی گەورەی ئەبێت لەسەر دروستکردنی جیاوازی.

فشاری خوێن: ژمارەکانی خۆت بناسە.

ئاستی فشارەکەژمارەکەی سەرەوە	بە ملیمەتر جیوەژمارەکەی ژێرەوە		بە ملیمەتر جیوە
ئاسایی	لەژێر سەد و بیستەوە	لەگەڵ	لەژێر هەشتاوە
پێش بەرزەفشار	سەد و بیست بۆ سەد و سی و نۆ	بب	هەشتا بۆ هەشتا و نۆ
بەرزەفشار، قۆناغی یەک	سەد و چل بۆ سەد و پەنجا و نۆ	ببب	نەوەد بۆ نەوەد و نۆ
بەرزەفشار، قۆناغی دوو	سەد و شەست و بەرەوژوور	ببب	سەد و بەرەوژوور
قۆناغی ترسناکی بەرزەفشار	سەد و هەشتا و بەرەوژوور	ببب	سەد و دە و بەرەوژوور

سەرچاوە: "کۆمەڵەی دڵ"ی ئەمەریکی

سوودی ژمارە دووی خۆشویستنی دڵ:
دەمارەکانی پاکتری خوێن

نەخۆشـیی دڵ کاتێـک دروسـت ئەبێت کـە دەمارەکان بـە کۆلیسـترۆڵ ئەگیرێن و نایەڵـن خوێنـی تیرئۆکسـجین بگاتـە دڵ. ئـەو بەرنامەیـەی ڕەچەتـەی دکتۆر تـۆ پەیڕەوی ئەکەیـت، هەنگاوێکن بـەرەو کۆنترۆڵکردنی کۆلیسـترۆڵ بۆ ئەوەی دەمارەکانـی خوێنـت دانەخەن.

کۆلیسـترۆڵ ماددەیەکـی نەرمـی چـەوری لینجە، لـە خوێن و هەمـوو خانەیەکی

تەواوی جەستەتدا هەیە. جەستەت کۆلیسترۆڵ بۆ هەندێ ئەرکی بەڕاستی گرنگ بەکار دێنێت، وەکوو: دروستکردنی دیواری خانەکان، بەرهەمهێنانی هەندێک هۆرمۆنی تایبەت و مامەڵەکردن لەگەڵ ڤیتامین دی.

ڕا ناسراوە دوو جۆر کۆلیسترۆڵ هەیە: کۆلیسترۆڵە باشەکە و کۆلیسترۆڵە خراپەکە.

کۆلیسترۆڵە خراپەکە چڕیی پرۆتینی چەوریی کەمە و لە خوێندا جێگیر ئەبێت و بە "LDL" ناسراوە.

کۆلیسترۆڵە باشەکە چڕیی پرۆتینی چەوریی بەرزە کە بە "HDL" ناسراوە، ئەم باشەیان بەوە ناسراوە خوێن پاک ئەکاتەوە لە کۆلیسترۆڵ. کۆلیسترۆڵە باشەکە وا دابنێ گسکێکە بە خوێندا ئەگەڕێت و چی کۆلیسترۆڵی خراپی تیایە گسکی ئەدات و کۆی ئەکاتەوە و ئەیبات بۆ جگەر بۆ ئەوەی بییباتە دەرەوە.

چەوریی سیانی (ترایگلیسرید) جۆرێکی ترە لە چەوری لە خوێندا -ئەم کۆلیسترۆڵ نییە، بەڵام هەمان کێشە دروست ئەکات کە کۆلیسترۆڵە خراپەکە دروستی ئەکات، بۆیە عادەتەن وەکوو ئەندامێکی خێزانی "LDL" سەیری ئەکرێت، هەردووکیان بەیەکەوە وەکوو چەوریی خوێن ئاماژەیان بۆ ئەکرێت.

کە باسی کۆلیسترۆڵ ئەکرێت، ئامانجەکە ئەوەیە کەمترین چەوریی سیانی و کۆلیسترۆڵە خراپەکەت هەبێت و کۆلیسترۆڵە باشەکەت زۆر بێت. بەرنامەی ڕەچەتەی دکتۆر یارمەتیت ئەدات بگەیت بەو ئامانجە. گرێدانی کێشدابەزاندن و چاکسازیی خۆراکخۆری و وەرزشکردن بەیەکەوە، کاریگەرییەکی ئەرێنیی هەیە لەسەر ئاستی کۆلیسترۆڵ. ئەو کەسانەی پەیڕەوی بەرنامەی خۆراکیی وەکوو ئەوەی من ئەکەن، ئەبینن ئاستی کۆلیسترۆڵەکەیان زۆر بەهێز چاک ئەبێت.

چەورییەکانی خوێن: ژمارەکانی خۆت بناسە.

جۆری کۆلیسترۆڵەکە	نایابترین ئاستی کۆلیسترۆڵەی
کۆی کۆلیسترۆڵ	کەمتر لە دوو سەد (mg/dL)
کۆلیسترۆڵە خراپەکە (LDL)	کەمتر لە سەد و شەست (mg/dL)، بۆ ئەو کەسانەی مەترسیی کەمیی نەخۆشی دڵیان هەیە و کەمتر لە سەد و سی (mg/dL) بۆ ئەو کەسانەی مەترسیی مامناوەندی نەخۆشیی دڵیان هەیە.
کۆلیسترۆڵە باشەکە (HDL)	ژنان پەنجا (mg/dL) و بەرەوژوور، پیاوان چل و بەرەوژوور (mg/dL)
تراگلیسرید (چەوریی سیانی)	کەمتر لە سەد و پەنجا (mg/dL)

سەرچاوە: "کۆمەڵەی دڵ"ی ئەمەریکی

پاداشتی ژمارە سێی خۆشویستنی دڵ:
شەکری خوێنی باشتر.

پێشتر زۆر باسی شەکری خوێنمان کرد، بۆیە پێویست ناکات جارێکی تر پیایدا بڕۆینەوە، بەڵام ئەوەی پێویستی بە دووبارەکردنەوەیە ئەوەیە هەتا شەکری خوێن بۆ ماوەیەکی درێژ بەرز بێت، دەمارەکانی خوێن کێشەیان بۆ دروست ئەبێت. بەرزیی شەکری خوێن لەوانەیە ببێتە هۆی جۆرێک لینجیی خوێن و ئەویش مانای ئەوەیە کڵۆ و گیرانی مەترسیدار بۆ دەمارەکانی خوێنت

دروست ئەکات. بە پەیڕەوکردنی بەرنامەی ڕەچەتەی دکتۆر، هەنگاوی گەورە ئەنێیت بۆ کۆنترۆڵکردنی شەکری خوێن و کەمکردنەوەی مەترسیی تووشبوون بە نەخۆشیی دڵ.

شەکری خوێن: ژمارەکانی خۆت بناسە.	
شەکرەکەت بە ناشتا	دۆخەکەی
نەوەد و نۆ و بەرەوخوار	ئاسایی
سەد بۆ سەد و بیست و پێنج	پێش شەکرە
سەد و بیست و شەش و بەرەوژوور	شەکرە

سەرچاوە: "کۆمەڵەی دڵ"ی ئەمەریکی

پاداشتی ژمارە چواری خۆشویستنی دڵ: کەمەرێکی باریک.

با نەیشارینەوە: کەمەری باریک؛ کەمەرێکی سێکسییە، هەروەها کەمەری باریک ورگێکی تەندروستیشە، ئیتر باسی ئەوە ناکەین کە خۆت ئەگۆڕێت؛ چەند سەرنجڕاکێش و ڕێکوپێکی.

من باسی ئەوەشم کرد بەزی ئەستووری ورگ (ئەو جۆرەی کە ناتوانیت لێی بکەیتەوە و بیشاریتەوە)؛ هەر تەنیا چوپێکی سپێر نییە بە ناوقەدتەوە هەڵواسرابێت و پانتۆڵەکەی تەسک کردبێتەوە، بەڵکوو ڕاستییەکەی ئەوەیە

لــە پرۆســەی هەرســکردندا چالاکیــی زۆرە، مانــای ئەوەیــە رۆڵێکی هەیە لە دەســتێوەردان لــە کاروبــاری ڕۆژانــەی بەڕێوەبردنی جەســتەتدا. چەوریی ورگ ترشــی چەور ئەڕێژێتە خوێنتــەوە و هۆکاری هەوکردن پەمپ ئەکات بۆ جەستە و هۆرمۆنــات بەرهــەم دێنێــت. چەوریــی زۆری ورگ، کێشــە بــۆ دڵ دروست ئەکات.

ڕاســتییەکی تــر دەربــارەی چەوریــی زیــاد ئەوەیە کە باســم کرد ئــەو چەورییە بڕێکــی زۆر خوێنــی پــڕ ئۆکســجینی ئەوێت، کە ئەبێــت دڵ هەمــوو خولەکێک بە درێژیــی ڕۆژ بۆی پەمــپ بکات.

ئەو چەورییە زۆرەی تۆ لە ورگت و شــوێنەکانی تری لاشــەت کۆت کردووەتەوە، کاری پاڵنانــی خوێنیــان بــۆ دڵــت نارەحەتتــر کــردووە. دڵیــش بۆ ئــەوەی فریا بکەوێــت ئــەو هەموو خوێنە هەڵبــدات، ئەبێت قەوارەی گەورەتــر ببێت کە ئەویش نەخۆشــییەکی تــری دڵــە –لەبــەر ئەوەشــە کەســانی قەڵــەو زۆر جــار دڵیان لە کەسانی ئاســایی گەورەترە.

لەگــەڵ ئەو هەمــوو ئاژاوەگێڕییــەدا، چەوریــی ورگ هیچ بەشــدارییەکی ئەرێنیی بــۆ جەســتەت نییە، مەگــەر ٘خۆت لە ئەشــکەوتێکدا زیندانی بکەیت و بشــتەوێت بژییــت بــێ ئــەوەی بۆ مــاوەی چەنــد مانگێک هیــچ خواردنێکت لەلا بێت، ئەو کاتــە بەکولەمەرگــی ئــەو وزەیــە بــەکار دێنێــت کە لــەدەوری کەمەتــرت کۆت کردووەتــەوە٘. ئــەم چەورییــە لەجیاتیــی ئــەوەی ئەندامێکی ئیشــکەر و کاریگەر بێت لە کۆمەڵگای جەســتەتدا، کێشــە بۆ جەســتەکە دروســت ئەکات کە بەخێوی ئەکات، کێشــە بۆ خۆت و دڵت دروســت ئەکات بە بەرزکردنەوەی تریگلیســرید و کۆلیســترۆڵە خراپەکــە و شــەکری خوێــن و هەروەها فشــاری خوێن.

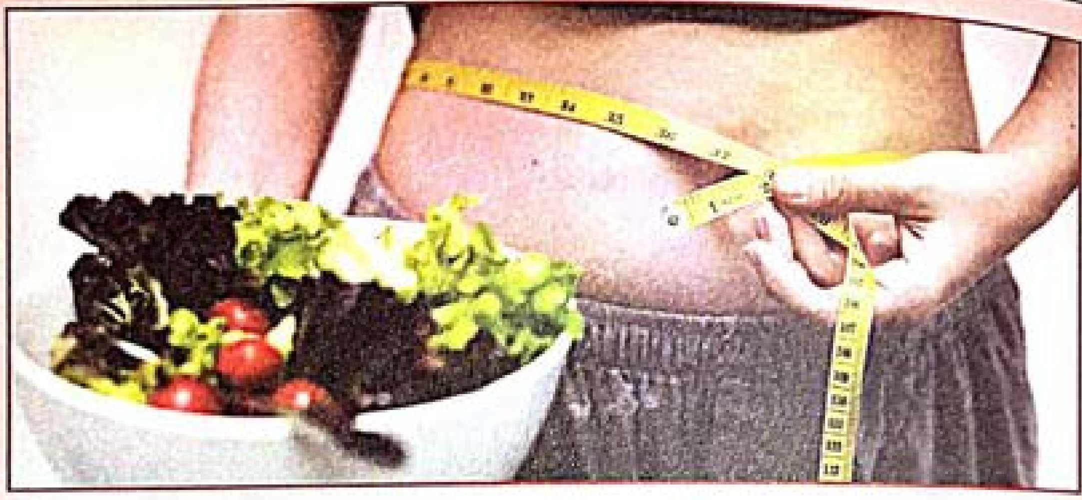
لەگــەڵ ئــەو هەمــوو توانــای خراپەکارییەیــدا بەرامبــەر دڵ هەیەتــی، هێشتا تۆ توانایەکــی بەهێــزت هەیــە بەرامبــەر چەوریــی ورگ.

کەرەســتەکان لەبــەر دەســتتدان لەم کتێبەدا: خواردنی دروســت، کێشــدابەزاندن، جموجــووڵ و چالاکــی، ئەوانــە ناوقەدت بۆ باریــک ئەکەن.

پشتبەســتن بە خۆراکی کەمکردنەوەی پێش هەوکردن، پارمەتیدەرە –دواتر زیاتر باســی ئەم بابەتــە ئەکەین لــەم کتێبەدا. خۆشــبەختانە ژمارەیەکــی زۆر لەوانەی

کێشیان قورسە یان قەڵەون، بۆیـان دەرکەوتووە ئەو چەورییـەی ورگیان پێش هەموو شتێک لەنـاو ئەچێت کاتێک دەسـتیان کـردووە بـە دابەزاندنـی کێش، پاوەند لـەدوای پاوەند.

هەتا ئەگـەر تۆ کێشیشـت قورس نییە بـەڵام چەوریـی هەناوت زیـاد بێت، هەر مەترسیی تووشـبوون بە نەخۆشـیی دڵ بەرزە، دڵنیـام تێبینیت کـردووە -هەتا ئەو کەسـانەی لاوازن و ورگیـان تەنکـە، سـوودیان لـە وەرزش و توانـەوەی چەوریيـان کـردووە و کەمەریـان باریکتر بووە.



چەوریی ورگ -ژمارەکەی خۆت بناسە.

تـا ناوقـەدت ئەسـتوور بێـت، مانـای وایـە ئەگـەری زۆرە چەوریی ورگـت هەبێـت. ئەمـەی خـوارەوە وەکـوو پێوەرێـک بـەکار بێنە بۆ زانینـی لانـی زۆری چێـوەی کەمەرت.

+ ژنان: سی و پێنج ئینج و کەمتر

+ پیاوان: چل ئینج و کەمتر

بـۆ پێوانی کەمەرت، جلەکانت لەسـەر کەمەرت لا بـدە و بە پێوەرێکی نەرم خۆت بپێوە. سـەری مەترەکە بخەرە سـەر ناوکـت و بەدەوری کەمەرتـدا بیگێڕە تا دێتەوە سـەر ناوکت. با بازنەکـە هاوتەریب بێت لەگەڵ زەوییەکە. هەناسـەت ئاسـایی بێت و بیخوێنەرەوە.

واز لە جگەرە بێنە.

ئەگـەر جگەرە ئەکێشـیت، ڕێـگای دووەم نییە، تەنیا یـەک ڕێگایە: وازی لێ بێنە.

نـەک کتێبێکـی وەکـوو ئەمەی بـەر دەسـتت، بەڵکوو مـن ئەتوانم دە کتێبی ئاوا بنووسـم لەسـەر زیانەکانی جگەرە بۆ سـەر تەندروستیت و چۆن دڵ و سـییەکان و مێشـک و هەموو بەشەکانی تری جەستەت لەنـاو ئەبـات. هـاوکاری زۆرە بـۆ ئـەو کەسـانەی ئەیانەوێت وازی لـێ بێنـن. پرس بـە کارمەندانی تەندروسـتی و پزیشـکان بکە، ئەوان ئەتوانـن ڕێنماییـت بکـەن. یـان داوای هاوکاری لـە ئینتەرنێت بکە، ئـەو سـایت و ڤیدیۆییانەت بـۆ دیاری بکات کـە ڕێگا زانسـتییەکانی وازهێنـان لـە جگەرەت نیشـان ئەدەن.

پرسیار: من قەڵەوم، بەڵام فشاری خوێن و کۆلیسترۆڵ و شەکری خوێنم ئاساییین، ئەبێت هێشتا بیر لە تەندروستیی دڵم بکەمەوە؟

وەڵام: بەڵێ، هەمیشە ئەو کەسانەی کە قەڵەون بەڵام تەندروستییان باشە، مەترسی لە تووشبوونیان بە نەخۆشیی دڵ هەر بەرزە. چەند لێکۆڵینەوەیەک ئەمەیان بۆ ساغ بووەتەوە. لێکۆڵینەوەیەکی ساڵی 2011 کە لە گۆڤاری "دڵ"دا بڵاو کراوەتەوە، بۆی دەرکەوتووە پیاوانی قەڵەو بە شێوەیەکی بەرچاو ئەگەری ئەوەیان هەیە بە نەخۆشیی دڵ بمرن، هەتا ئەگەر فشاری خوێن و بەرزیی کۆلیسترۆڵ و شەکرە و کێشەی خوێنبەرەکانیشیان نەبێت. پیاوە قەڵەوەکان ئەگەری مردنیان بە نەخۆشیی دڵ لە سەددا شەست بەرزترە لەو کەسە تەمەن مامناوەندە کێش ئاساییانە.

هەر تەنیا پیاوان ئەو مەترسییەیان لەسەر نییە: لێکۆڵینەوەیەکی تر کە ساڵی 2002 بڵاو کراوەتەوە، دەریخستووە ئەو ئافرەتانەی کێشیان زیادە لەچاو ئەوانەی کێشیان سروشتییە، ئەگەری مردنیان بە نەخۆشیی دڵ لە سەددا سی و چوار زیاترە. ئەوانەی قەڵەون، ڕێژەکە بەرزتر ئەبێتەوە بۆ لە سەددا سەد و چوار. لەبەر ئەوە خانم، ئەگەر کێشت زیادە یان قەڵەویت و تەندروستیی دڵت تا ئێستا باشە، بەڵام هێشتا پێویستت بە کێشدابەزینە بۆ ئەوەی لە مەترسیی نەخۆشیی دڵ بەدوور بیت.

گۆڕینی دڵ

مـن دڵخۆشـم بەوەی دڵـی مرۆڤ، ئەوەنـدە پەیوەندیـی لەگەڵ دابەزینی کێشدا باشـە. هەموو نەخۆشـییەکانی دڵ شـایانی چارەسـەر نیـن، بەڵام زۆربەشیان چارەسـەر ئەبـن. کاتێـک دەسـت ئەکەیـت بـە دابەزاندنـی کێش، سـوودمەندی سـەرەکی دڵە.

بـەڵام چـاوەڕوان بە، ئـەم چیرۆکـە درێژترە: یەکێک لـە هـۆکارەکان کە ڕێژەی مەترسـیی تووشـبوون بە نەخۆشـیی دڵ بە دابەزینـی کێش دائەبەزێـت، ئەوەیە کەمبوونـەوەی چەوری ئەبێتـە هۆی کەمبوونـەوەی هەوکردن.

بابەتی داهاتوو زۆر شتی ترت پێ ئەڵێم دەربارەی پاداشتی دابەزینی کێش.

پاداشتی ژمارە چواری کێشدابەزاندن:
گەورەترین هێورکردنەوەی هەوکردنی درێژخایەن

کاتێـک ڤیدیۆیـەک لـە تەلەڤزیۆن یـان ئینەرنێـت ئەبینم لـە دارسـتانێک ئاگرێک کەوتووەتـەوە، هەوکردنـی جەسـتەی مرۆڤـم بیـر ئەکەوێتـەوە. کاتێـک ئێمـە دەسـەڵاتمان بەسـەریدا بشـکێ، ئاگر خەڵاتێکی خواییە بۆ مـرۆڤ. وەکوو ئاگر، هەوکردنیـش لـە زۆر ڕێگاوە یارمەتیـی زۆرمـان ئـەدات، بـەڵام کاتێک پەرە ئەسـێنێ، لـە کۆنتـرۆڵ دەرئەچێـت ئیتـر ئەبێت بە کوشـندە.

هەوکـردن ئـەو کاتە پەرە ئەسـێنێ کە کێشـمان زیـاد ئەکات، کاتێـک خۆراکێکی دیاریکـراو ئەخۆیـن و ژیانێکی ڕۆژانـەی چەقیو و بێ گۆڕانـکاری ئەژیین، بەڵام هەواڵە خۆشـەکە ئەوەیە ئێمـە ئەتوانین کێشـمان دابەزێنین.

هـەر ئەوەنـدە دەسـتت کـرد بـە پەیڕەوکردنـی بەرنامـەی ڕەچەتـەی دکتۆر، گۆڕانـکاری دروسـت ئەکەین و هەوکردنـی درێژخایەن هێـور ئەکەینەوە. کاتێک

کێشمان دائەبەزێنین، ئاوێکی سارد ئەکەین بەسەر هەوکردنەکەماندا وەک ئەو ئاوەی ئەیرێژن بەسەر ئاگری دارستانەکەدا بۆ کوژاندنەوەی.

هەست بە گەرمی بکە.

لە لایەکی ترەوە هەوکردن وەڵامدانەوەیەکی بایۆلۆجییانەیە کە بەبێ ئەو ناتوانین بژین. هەوکردن، ڕووبەڕووبوونەوەی سیستمی بەرگریی لەشە بەرامبەر مەترسی. کاتێک غەریبێک پەلاماری لەشت ئەدات ئازاری بدات و داگیری بکات وەک ڤایرۆسێک یان بەکتریایەک، هەوکردنی لاشەت بەوە ڕووبەڕووی ئەبێتەوە گەرمییەک دروست ئەکات وەکوو هەوڵێک کە لەشت لێی بپارێزێت، هەروەکوو ئەفسەرێکی پۆلیس هێزێک ئەنێرێت بۆ شوێنی ڕووداوێک بۆ کۆنترۆڵکردنی دۆخێک، سیستمی بەرگریی لەشیش مەفرەزەیەک خرۆکەی سپی ئەنێرێت بۆ ناوچەکە و بە هاوکاریی چەند جۆرێکی تر لە کیمیاییەکانی هەوکردن و هۆرمۆنات و لەگەڵ ئاوێتەیەک کە پێی ئەڵێن سایتۆکاین بۆ ڕێگری لە تەشەنەکردنی تاوانەکە، بەیەکەوە پەلاماری داگیرکەرەکە ئەدەن و نەخۆشییەکە دەستگیر ئەکەن و لاشەت تیمار ئەکەن.

بیر لەم جۆرە هەوکردنە بکەرەوە -دکتۆرەکان پێی ئەڵێن هەوکردنی تیژ- ، وەکوو کۆنترۆڵکردنی سووتاوییەک: ناوچەیەک بۆ ماوەیەک گەرم دادێت، بەڵام دوایی سارد ئەبێتەوە، دوای ئەوەی هەموو شتێک ئەگەڕێتەوە دۆخی خۆی.

لە لایەکی ترەوە کە هەوکردنەکە فراوان ئەبێت، هەر ئەوەندە نییە کە داگیرکەرەکە ئەسووتێنێت، هەوکردنی کۆنترۆڵنەکراو و بەردەوام وەکوو ئاگری دارستانەکە وایە تەڕ و وشک بەیەکەوە ئەسووتێنێت، شانە تەندروستەکانیش لەگەڵ داگیرکەرەکەدا بەیەکەوە ئەسووتێنێت. لەجیاتیی ئەوەی سارێژیان بکەن، هەوکردنی فراوان لەوەش زیاتر ئەڕوات، بە هاوکاریی خرۆکە سپییەکان و هۆرمۆنەکان و سایتۆکاینەکان زیان بە خانەکان و تێشووەکان ئەگەیەنێت و

نایەڵێت چـاک ببن.

وەلامدانـەوەی هەوکردنێـک کـە ماوەیەکـی زۆری پێبچێـت و لەسـەرخۆ گـەرم ببێـت، پێـی ئەڵێـن هەوکردنـی درێژخایـەن. وردە وردە هەوکردنـی دوور ماوە ئەبێتـە هـۆی زیانگەیاندن بـە جەسـتەت، ئەتوانێت ئەندامی گرنگ لـەکار بخات وەکوو دڵ و مێشـک. ئەتوانێت یارمەتیی دابەشـبوونی شـانە بـدات و ببێتە هۆی دروسـتبوونی شـانە وەرەمییـەکان، ئەتوانێـت یاری بە ئاسـتی شـەکری خوێنت بـکات و وای لـێ بکات لە ئەنسـۆلین یاخـی ببێت.

هەوکردنـی درێژخایـەن پەیوەندیی هەیە بـە زنجیرەیەکی فراوانی نەخۆشـییەوە، وەکوو: جەڵتەی دڵ، جەڵتەی مێشـک، شـێرپەنجە، شـەکرە، شـادەماری خوێن و ئەلزەهایمـەرەوە، کـە بەربڵاوتریـن هۆکارەکانـی لەناوبردنی مرۆڤن لـە جیهاندا. هـۆکاری بۆماوەییـش دیسـان ڕۆڵ ئەبینـن لـە تووشـبوون بـە هەوکردنـی درێژخایەن.

لـە حاڵەتـی نەخۆشـیی دڵـدا، کاتێـک جەسـتە هەسـت بـە برینداربییـەک ئەکات لـە شـادەمارەکانی دڵـدا لـە ئەنجامـی بەرزەفشـاری خوێنـدا، یـان زیادبوونـی کۆلیسـترۆڵە خراپەکە، یان کۆمەڵبوونی تەنۆلکە لەدەوری زیپکەکان، هەوڵ ئەدات خـۆی؛ خـۆی چاک بکاتەوە بـە پەنابردنە بـەر ڕووبەڕووبوونەوە بـە هەوکردن. بەداخـەوە پەنابردنـە بـەر هەوکردن ئەوەندە زیـان بە لەش ئەگەیەنێـت، ئەوەندە سـوودی نییە.

زەنگەکە لێئەدات.

ژمارەیـەک هـۆکاری زۆر هەیە بۆ ئـەوەی هەوکردن لەجیاتیـی ئارامبەخش ببێت بـە ئازاربەخش، ئەوانەی کە زۆر مەبەسـتە بەلای ئێمەوە لـەم کتێبەدا ئەوانەیانن کـە پەیوەندییان هەیە بە کێش و خۆراکەوە.

خواردنـی پێش هەوکردن و کێشـی زیـادە و چەوریی لەش، هەندێـک لە هۆکارە سـەرەکییەکانی هەوکردنـی درێژخایەنـن. لەبـەر ئـەوەی جەسـتەت وا ئەزانێت

چەوریی زیاد و خواردنی ناتەندروست هەڕەشەن بۆ سەر تەندروستیت، بەڵێ ئەوە ڕاستە، جەستەت چەوریی لەش و هەندێک خواردنی تایبەت وا سەیر ئەکات مەترسین بۆ سەر تەندروستیت وەکوو ڤایرۆس و بەکتیریا و برینداری، لەبەر ئەوە توانا هەوکردنییەکەی بەکار دێنێت وەکوو ئاگرێکی هێواشی بەردەوام لە پێناوی پاراستنی جەستەت لەو هەڵبژاردنانەی خۆت.

خۆشبەختانە، بە باشکردنی خۆراکت و دابەزاندنی کێشت، تۆ ئەتوانیت گەرمبوونەکەی هەوکردنی لەشت سارد بکەیتەوە و دایبەزێنیت. ئەگەر وا بکەیت، ئەتوانیت مەترسیی تووشبوون بە زۆر لەو نەخۆشییانە دابەزێنێت کە سەرئەنجامی هەوکردنی درێژخایەنن -زۆر لەو نەخۆشییانەی کە زۆر جار ئەبنە هۆی مردنی منداڵی نەبەکام یان کەمئەندامبوونی.

بەرنامەی ڕەچەتەی دکتۆر، ئەرکی لەپێشینەی دانانی پلانێکی خۆراکخۆریی دژەهەوکردنە، چونکە ئاراستەت ئەکات دوور بکەویتەوە لە خۆراکی پێش هەوکردن و ژمارەیەکی زۆر خۆراکی نایابی دژەهەوکردنت بخاتە بەر دەست. بە پابەندبوون پێیانەوە، نەک هەر هۆکارەکانی هەوکردنی درێژخایەن کەم ئەکەیتەوە، بەڵکوو مەترسیی تووشبوونت بە نەخۆشییەکانی دڵ و شەکرە و نەخۆشییەکانی تریش کە پەیوەندییان هەیە بە هەوکردنەوە.

ئاسانکردنی هەوکردن

ڕەچەتەی دکتۆر سەنگ ئەخاتە سەر پێنج ڕێگا بۆ ساردکردنەوەی هەوکردن:

یەکەم: کێشت دابەزێنە.

زیادەی کێش وشیارکردنەوەیەکی سوورە بۆ جەستەت دەربارەی هەوکردن و دابەزینی کێش ئەتوانێت ساردی بکاتەوە. لێکۆڵینەوەکان سەلماندوویانە دابەزینی کێش هەتا چەند پاوەندێکی کەمیش بێت، گۆڕانکارییەکی سەرسوڕهێنەر دروست ئەکات لە ڕێژەی هەوکردندا.

لە لێکۆڵینەوەیەکدا ساڵی 2012 کە لەسەر ژنانی کێش قورس و قەڵەودا

کـراوە، توێـژەرەکان بۆیـان دەرکەوتووە ئەوانـەی تەنیا پێنج پاوەند لە کێشیان دابەزانـدووە، دابەزینێکـی بەرچاوی هەوکردنیان بەدی هێناوە. لەپاش یەک ساڵ ئەوانـەی بە هـۆی پەیڕەوکردنی بەرنامەی خۆراکخۆری و وەرزشـەوە کێشیان دابەزانـدووە، (41%. 7)ی "CRP. C-re-active Protein" و (24%. 3)ی "Interleukin-6"یـان کەمی کـردووە کە دووهەوکردن دروسـتکەری دیارن کە لە پشـکنینەکانی خوێنـدا دەرئەکەون.

هـەر ئەوەنـدە دەسـتت کـرد بـە دابەزاندنی کێـش، لـەو لاوە ئاسـتی هەوکردن دەسـت ئـەکات بـە دابەزین.

دووەم: چاوبڕینە خۆراکە پێش هەوکردنەکان کەم بکەرەوە.

هەندێـک خۆراک ڕاسـتبوونەوەی هەوکردن دائەگیرسـێنێت، لەبەر ئەوە باشترە وازیـان لـێ بێنیـت یـان خواردنیان سـنووردار بکە، کـە بە بڕی یەکجـار کەم لە بەرنامـەی ڕەچەتەی دکتـۆردا داوا کراون، وەک:

+ ئەوانـەی کاربۆهیدراتیـان زیاد تیایە، بەتایبەتی "سـپییەکان"، وەکـوو: نانی سـپی، نوقڵ و منـاڵ خەڵەتێنە شـیرینەکان، کولێرە و لەواشـە و برنجی سپی.

+ خواردنەوە شـیرینکراوەکان، وەکوو: سـاردی، چای شیرینی بەسـتوو، شـەرابی میوە و خواردنەوە وەرزشییەکان.

+ فاسـت فـودەکان، ئـەو ماددانـەی ئەکرێـن بـە لەفـەوە، خواردەمەنیـی زۆر سـوورکراوە.

+ ئـەو خواردنانـەی چەورییـە ناتێرەکانیـان تیایـە، وەکـوو: ڕۆنـی ڕەق و ئـەو زەیتانەی بـە هایدرۆجین چارەسـەر کراون، زۆربـەی ڕۆنە ئاژەڵییـەکان، کێک و هەویرەمەنییە دروسـتکراوە بازرگانییەکان.

پێوانی هەوکردنی درێژخایەن

دکتۆرەکەت ئەتوانێت داوای هەندێک پشکنینی خوێن بکات بۆ دیاریکردنی هەوکردن دروستکەرەکان وەک "CRP". "کۆمەڵەی دڵ"ی ئەمەریکی ئەم ئاماژانەی دیاری کردووە بۆ سەرئەنجامی ئەو پشکنینە:

+ کەمتر لە یەک (mg/dL)، کەم مەترسی
+ یەک بۆ سێ (mg/dL)، مەترسیی مامناوەند
+ سێ (mg/dL) بەرەوژوورتر، پڕ مەترسی

ئەو خەڵکانەی ئەنجامەکانیان "پڕ مەترسی"یە، نزیکەی دوو ئەوەندەی ئەوانەی "کەم مەترسی"ن، ئەگەری تووشبوونیان بە نەخۆشیی دڵ هەیە.

سێ: سەنگ بخەرە سەر ئەو خواردنانەی هەوکردن سارد ئەکەنەوە.

ژمارەیەکی زۆر خۆراکی سوپەرتەندروست یارمەتیی دابەزینی هەوکردن ئەدەن، لەبەر ئەوە من کردوومە بە بەشێکی سەرەکی لە بەرنامەی ڕەچەتەی دکتۆر. زۆر لەو ڕەچەتە خۆراکییانەی پێشنیارم کردوون، لەو خۆراکانەن هەوکردن کەم ئەکەنەوە –ئەوە یەکێکە لەو هۆکارانەی من ئەو خواردنانەم خۆش ئەوێت، وەک:

+ سەوزەوات، بەتایبەتی ئەوانەی ڕەنگیان سەوزی تاریک، سوور، پرتەقاڵی و زەردن. میوەکانیش وەک سەوزەواتەکان سەرچاوەیەکی فایتۆکیمیکەڵەکانن کە دژەئۆکسیدن و یارمەتییەکی لەشت ئەدەن، مەگەر زاناکان بتوانن بیانژمێرن.

+ میـوە، بەتایبەتـی بێرییـەکان، چونکـە تا ڕادەیەک شـەکریان کەمـە و دژەئۆکسـیدیان زۆر بەرزە.

+ خواردنە ڕیشـاڵبەرزەکان، وەکوو دانەوێڵە ڕووتەکان (شۆفان و نان بـە کەپەکەوە) و پاقلەمەنییەکان

+ نەتەکان، وەک: گوێز، بادەم، عەلیبابا

+ تۆوەکان، وەک: کونجی و تۆوکەتان

+ چەورییە تەندروسـتییەکانی بەرە درەختەکان، وەک: زەیتوون و ئەڤۆکادۆ

+ ماسییە چەورەکان، وەک: سەلمون و تونە و زەردەماسی

+ زەیتـە ڕووەکی و میوەییـەکان، وەک: زەیتی زەیتوون، زەیتی گوڵەبەڕۆژە و زەیتـی گوڵەزەرد (کانۆلا)

+ بەرەگیـا و بەهاراتـەکان، وەک: زەنجەبیـل، سـیر، بیبـەر، زەردەچـەوە، ڕێحانـە، نەعنـا، مەعدەنـووس

پرسیار: ئایا چوکلێت، هەوکردن کەم ئەکاتەوە؟

وەڵام: لێکۆڵینـەوەکان دەریانخسـتووە کاکاو لـە چوکلێتـی ڕەشدا ڕۆڵـی هەیە لـە خاوکردنـەوەی پرۆسـەی هەوکردنـدا. فلاڤۆنۆڵەکان (پێکهاتەیەکـی کیمیاییـە) لە چۆکلێتدا، یارمەتیی دابەزینی کۆلیسـترۆڵە خراپەکـە ئـەدا و فشـاری خوێـن کـەم ئەکاتـەوە و بەرهەڵسـتیی ئەنسـۆلین چاک ئەکاتەوە. بۆ ئەوەی زۆرترین سـوودی تەندروسـتی لـە چۆکـۆلات وەربگریـت، بـەدوور لـە کالۆریـی زۆر و شـەکر و چەوری، واز لە چۆکۆلاتەی شـیر بێنە و ڕێژەیەکی کەم شـۆکۆلاتەی تـاڵ بکـرۆژە کە ڕێژەی کاکاوەکـەی بە لایەنـی کەمـەوە 70% بێت.

چوار: یارمەتیت ئەدات چەوریی ورگ بسووتێنێت.

ئەگەر چەوریی ورگت زۆر بێت، لە ڕاستیدا کە هەو ئەکات دەست ئەکات بە سووتاندن. چەوریی ورگ گەردیلەیەک بەرهەم دێنێت پێی ئەڵێن سایتۆکاینی پێش هەوکردن، کە ئەو ماددەیەن هەوکردن دائەگیرسێنن. چەوریی ورگ ئەبێتە هۆی دروستکردنی هەوکردنێکی ئەوەندە زۆر کە پێی ئەڵێن "بازاڕی هەوکردن".

کاتێک دەست ئەکەیت بە چاککردنی بەرنامەی خواردنت؛ کێشت دائەبەزێنێت، جوجوولی زیاتر ئەخەیتە بەرنامەی ژیانی ڕۆژانەتەوە، تۆ بە شێوەیەکی سروشتی چەوریی ورگت تەنک ئەکەیت و بەو جۆرەش لە هۆکاری هەوکردنی درێژخایەن دوور ئەکەویتەوە.

پێنج: پێداگری لەسەر سوودە تەندروستییەکانی نووستن.

زۆرم پێ خۆشە ئەم پێشنیارە ئەکەم، وەکوو ئەوە وایە بە خەڵک بڵێی نوقڵی زیاتر بخۆ. کێ هەیە حەزی لە نووستن نەبێت؟

لەبەر ئەمانەیە من ئەڵێم بنوون: نووستنی بەستەزمان، هەوکردنی درێژخایەن پەشیمان ئەکاتەوە. کاتێک ئەوەندە ناخەویت کە پێویستتە -جا لەبەر ئەوە بێت کە درەنگ بخەویت و زوو هەستی، یان کێشەیەکی خەوتنت هەبێت کە لەگەڵ بەرنامەی نووستنتدا نەگونجێت- هەوکردن زیاد ئەکات و جەستەت بەرهەمهێنانی ماددە کیمیاییەکانی دروستبوونی هەوکردن خێراتر ئەکات.

لە لێکۆڵینەوەیەکدا، ساڵی 2012 توێژەرانی زانکۆی ئیمۆری بەراوردی هەوکردنیان کرد لەنێوان ئەوانەی شەوی شەش کاتژمێر کەمتر ئەخەون و ئەوانەی شەش کاتژمێر تا نۆ کاتژمێر ئەخەون، بۆیان دەرکەوت ئەوانەی زۆرتر زەقەی چاویان دێت، لە پەیژەی ئاستی هەوکردندا سێ پلە بەرزترن. بۆ نموونە: هۆکاری "CRP" دروستبوونی هەوکردنی ئەوانە بە ڕێژەی (25%) بەرزترە لەوانەی شەوانە شەش کاتژمێری تەواو ئەخەون.

تۆ هەوڵ بدە شەوانە نزیکەی حەوت بۆ هەشت کاتژمێر بخەویت. لێکۆڵینەوە

نیشانی داوه ئەوانەی زۆرتر ژیاون، ئەو کەسانە بوون لەو سنووردا نووستوون، هەتا واش نووستبن، ئەگەری زیادبوونی کێشیان مەکتر بووە.

+ توێژینەوەکان دەریانخستووە هەتا ژمارەیەکی کەم پاوەند کێش دابەزێنیت، گۆڕانێکی باوەڕپێنەکراوی ئاستی هەوکردن دائەبەزێت.

پشتییەکەت بخەرە ژێر سەرت.

ئێستا تێگەیشتیت هەوکردن چییە، ئەبێتە هۆی چی، چۆن ساردی ئەکەیتەوە و ڕەچەتەی دکتۆر چەند ڕێگای داناوە بۆ بەگژاچوونەوەی. تۆزێک پێش ئێستا بۆم باس کردیت تێرخەوتن دژەهەوکردنێکی سروشتییە، جگە لەوەش نووستن پەیوەندیی باشی هەیە بە کێشدابەزاندنەوە، ئەوەی سەیرە پەیوەندییەکە دووسەرەیە: نەک هەر خەوتن یارمەتیی دابەزینی کێش، بەڵکوو دابەزینی کێشیش یارمەتیی باش خەوتن ئەدات. دواتر زیاتر باسی ئەم بابەتە ئەکەین.

پاداشتی ژمارە پێنجی کێشدابەزاندن: خەوی خۆشتر بەدڵی تۆ.

کاتێک باسی خەوتن و کێش ئەکەین، شمشێرێکی دوو دەمە. گومانی تیا نییە هەتا کەمتر بنوویت، ئەگەری زیادبوونی کێشت زیاتر ئەبێت تا ئەگاتە قەڵەوی. ئەوە دەمێکی شمشێرەکەیە.

دەمێکی تری شمشێرەکە ئەوەیە هەتا کێشت زیاتر بکات و قەڵەو بیت، ئەگەری ئەوە زیاتر ئەبێت کەمتر خەوت لێبکەوێت.

کەواتە وەکوو بینیت خەوتن و کێش وا بەستراونەتەوە بەیەکەوە، ئەڵێی تیلی بەرامبەرینە. کێش تیل ئەکات، نووستن تێی ئەگرێتەوە، تێرنەخەوتن کێش زیاد ئەکات، کێش زیادبوون تێرخەوتن کەم ئەکاتەوە. تۆ چۆن خۆت لەم بێنەوبەردەیە ڕزگار ئەکەیت؟

بۆ ئەوەی بەڕاستی تەندروستیت باش بێت، ئەبێت تۆ سوڵح لەنێوان ئەم دوو لایەنەدا بکەیت. نووستن و کێشت ئەبێت هەردووکیان ڕێک بکەیت. تەواو بخەوە و کێشدابەزاندن ئاسانتر ئەبێت.

بە پەیڕەوکردنی بەرنامەی ڕەچەتەی دکتۆر، تۆ ڕێگا ڕاستەکەت گرتووە. چەند هەنگاوێکی تر بچۆرە پێش، وەک من لە بەشی داهاتوودا شیی ئەکەمەوە. بە هەڵبژاردنی ژیرانەی بەرنامەی خەوتن، هیچ کاتێک نامێنێت باشتر نەبێت.

هەناسەدانی ئاسان

کێشت زیاد بێت یان قەڵەو بیت، لە چەند ڕوویەکەوە کار ئەکاتە سەر نووستن.

کێش زیاد و قەڵەوی وات لێ ئەکات بەئاسانی هەناسەت بۆ نەدرێت، کاتێک خەڵک کێشیان زیاد ئەکات، بەتایبەتی ئەگەر چەوری لەدەوری مل و ئەڵقەی کەمەر کۆ ببێتەوە، هەناسەدان لە ڕێڕەوی خۆی لا ئەدات. چەوری ڕێڕەوەکانی هەوا دائەخات، لەگەڵ پرۆسەی هەناسەدان هاوکاریی یەکتر ئەکەن و دەست وەرئەداتە ئەوەی ئۆکسجینی پێویست نەگات بە هەموو لەشت.

کێشە لە هەناسەدان لە کاتی شەودا ئەبێتە هۆی حاڵەتێک کە پێی ئەڵێن وەستانی هەناسە لە کاتی خەودا، ئەویش ئەوەیە هەناسە بۆ ماوەیەکی کەم نۆرە ئەکات، چونکە ڕێڕەوەکانی هەوا دائەخرێن. نۆرەکردنی هەناسە ڕێگرە لەوەی مرۆڤ خەوی قووڵی لێبکەوێت یان ئەوەی لەسەر هەر بارێک بخەوێت کە ڕووەکانی لەشی پێیان خۆشە، بۆ بەردەوامیی تەندروستییەکی باش و ئەبێتە هۆی خەوهاتن بە ڕۆژ و گەنەخەو و وەنەوز کە پەیوەندیدارن بە کێشە تەندروستییەکان وەک نەخۆشییەکانی بەرزەفشاری خوێن و نەخۆشیی دڵ و

دڵەکوتـێ و جەڵتـەی مێشـک و شـەکرە و میتابۆلیزمی ناتەندروسـتی گلۆکۆز و ئاڵـۆزی مێشـک و ڕووداوی هاتوچۆ.

نۆرەکردنـی هەناسـە بە شـەو ئەبێتە هۆی ئـەوەی بە ڕۆژ هەنـدێ کات بنوویت، چونکە شـەو تێرخەو نەبوویت، هەتـا ئەگەر کاتژمێرە پێویسـتەکانیش لەناو جێدا بوو بیت.

بوونـی چەوریی زیادە ئەبێتە هۆی ئەوەش لەسـەر ئاسـتی هۆرمۆنیش خەو تێک بدات. خانە چەورییەکان بەتایبەتی ئەوانەی ورگ، ئەتوانن ئاسـتێکی ناسروشـتی بەرهەمهێنانـی هۆرمـۆن برەخسـێنن کە خەوتنی سروشـتی تێک ئـەدات. کاتێک هۆرمۆنەکانـی نووسـتنت هاوسـەنگییان تێک ئەچێـت، ناتوانیت ماوەی پێویسـت چـاوت داخراو بێت.

هەناسەوەستان لە کاتی خەودا چییە؟

هەناسەوەسـتانی کاتـی خـەو؛ حاڵەتێکـی ناتەندروسـتی بـاو و ناسـراوە کـە نووسـتووەکان هەناسـەیان نـۆرە ئەکات لە کاتی خـەودا، واتە ئەوەسـتێ و بەر ئەبێت. هەناسەوەسـتان ئەگـەری هەیە لـە مـاوەی کاتژمێرێکدا؛ سـێ جار ڕوو بـدات و هەمـوو چەند چرکەیەک یـان خولەکێک دووبـارە ببێتەوە. وەسـتانەکان پرخـە و لرخـە و هەنـدێ جار دەنگـی خنکانیـان لەگەڵدایە.

لە ئەمەریکا دەوری هەژدە ملیۆن کەس ئەم حاڵەتەیان لەگەڵدایە، بە لایەنی کەمەوە نیوەیان کێشیان زیدە یان قەڵەون. هەتا پەتای قەڵەوی بەردەوام بێت، توێژینەوەکان نیشانی ئەدەن ژمارەی تووشبووانی نەخۆشییەکانی پەیوەندیدار بە نۆرەکردنی هەناسەوە لە بەرزبوونەوەدایە. لە بیست ساڵی رابردوودا، خەڵکانی تووشبوو بەو حاڵەتە 55% زیادی کردووە، بەرزبوونەوەی کێشی لەش لە ئەمەریکا لەپشت زیادکردنی 90-80%ی ئەو بەرزبوونەوەوەیە.

یەکێک لە رێگاکانی چارەسەری وەستانی هەناسەی کاتی خەو، ئامێری فشاری ئەرێنیی فراوانکردنی رێرەوەی هەوای لووتە (CPAP) کە هاوکاریی دووچاربووان ئەکات لە رێگای کردنەوەی ئەو رێرەوەوە لە کاتی نووستندا ئۆکسجینی تەواویان پێ بگات.

دابەزینی کێش ئاسانکاری ئەکات بۆ ئەو کەسانەی وەستانی هەناسەیان هەیە لە کاتی خەودا. دابەزاندنێکی زۆر کەم هەتا بە رێژەی (10%)، هاوکارییەکی باش ئەکات بۆ ئاسانترکردنی حاڵەتەکە.

هەناسەوەستان لە کاتی خەودا عادەتەن بەدەستنیشاننەکراوی ئەمێنێتەوە، چونکە خەڵکەکە نازانن لە کاتی خەودا خەبەریان بووەتەوە، هەتا بەخۆشیان نازانن کە هەندێک لەو حاڵەتەیان هەیە کە ئەمانە هەندێک لە نیشانەکانن، وەک:

+ پرخەی بەرزی چەندبارە، بەتایبەتی کاتێک ئەکەونە سەرپشت و لەلایەن ئەو کەسانەوە تێبینی ئەکرێت کە لە دەوروبەریان خەوتوون.
+ هەناسەبڕکێ و لرخەی خنکان
+ خەواڵوویی بە ڕۆژ
+ سەرئێشەی بەیانیان، قورگ چووزانەوە و دەم وشکبوون
+ کێشە لە بیرکەوتنەوە و تێگەیشتن
+ گۆرانکاری لە کەسێتی و تێکچوونی باری مامەڵەکردن لەگەڵ بەرامبەر

+ خەبەربوونــەوەی چەندبــارە لــە کاتــی خــەوی شــەودا بــۆ میزکــردن یــان بەبــێ هیــچ هۆکارێک

نووستن، باشترین سووتەمەنیی کێشدابەزین.

کاتێــک تێــر ئەنوویــت، کێش دابەزاندن ئاســانتر ئەبێــت. ئەمانە چەنــد هۆکارێکن بۆچی:

+ گورجوگۆڵتر ئەبیت لە جووڵەدا.

کاتێــک پشــووی تەواو ئەدەیت، ئاســانترە چــالاک بیت. کەســێک ئەتوانێت بچێتە دەرەوە پیاســەیەک بــکات، مەلــە بکات، وەرزشــێک، کــە ئەتوانێــت بەحاڵ چاوی بکاتەوە؟

+ کردەی هەرسکردنت فوڵ شەحن ئەبێت.

لــە چەنــد لێکۆڵینەوەیەکــدا کــە توێــژەرەکان بەئەنقەســت نەیانهێشــتووە بەشــداربووەکان تێــر بنــوون، بۆیــان دەرکەوتــووە تەنیــا دوای چەنــد ڕۆژێــک میتابۆلیزمیــان تێــک چــووە. تێرخەوتــن هاوکارە تووشــی ئــەو کێشــەیە نەبیت.

+ هۆرمۆنەکانی ئارەزووی خواردنت باشتر کار ئەکەن.

تــا کەمتر بنوویت و زیاتر مانــدوو بیت، ئارەزووی خواردن و وەرگرتنی کالۆریت زیــاد ئەکات، چونکــە کەمخەوی کار ئەکاتە ســەر ئاســتی هۆرمۆنەکانی لیپتین و گریلیــن کە بەرپرســن لــە برســێتی و تێرخــواردن (گریلین ئــارەزووی خواردن زیــاد ئەکات و لیپتین جەســتەت ئاگادار ئەکاتەوە تێر بوویت: بەســە، ئیتر مەخۆ). کاتێــک هۆرمۆنەکانــی لیپتیــن و گریلینت بە بەرنامــە کار ناکەن، تــۆ بەرەو ئەوە ئەبــەن زۆر بخۆیت، لەبەر ئەوەی هۆرمۆنە ناهاوســەنگەکانت ئاماژەی ســاختەت بــۆ ئەنێــرن دەربارەی برســێتی و تێربوون. خەوتن یارمەتییــان ئەدات هەموویان بەهاوسەنگی کار بکەن.

+ کاتت کەمە زیاد بخۆیت.

کاتێک خەڵک زۆرتر لەناو جێدا ئەمێننەوە و زیاتر ئەخەون، بەپێی لێکۆڵینەوەکان کاتی کەمتر ئەدەن بە خواردن. تا کاتی بەخەبەریت زیاتر بەدەستەوە بێت، کاتت زیاترە بە ئارەزووی خۆت بخۆیت.

+ کەمتر ئەگەری ئەوە هەیە ئاماژەی هەڵە وەربگریت.

خەڵکی ماندوو حەز ئەکەن زۆرتر بخۆن، چونکە ئاماژەی هەڵەیان هەیە دەربارەی برسێتی و تێربوون. لەجیاتیی ئەوەی کاتێک هەست بە ماندوویتی ئەکەن سەرخەوێک بشکێنن، هەڵپەی خواردن ئەکەن، چونکە بەهەڵە وا هەست ئەکەن هۆکاری ماندووبوونەکەیان برسێتییە نەک کەمخەوی.

+ ئاسانترە بژاردەکانت تەندروستتر بن.

خەڵکانی ئیسراحەت ئەتوانن بڕیاری تەندروست بدەن چ خواردنێک هەڵئەبژێرن بیخۆن. تۆ بڵێ گۆشتی سوورەوەکراو و زەلاتە لەبەر دەستدا بن، تۆ ئەگەر ماندوو بیت پەلاماری گۆشتە سوورەوەکراوەکە ئەدەیت، بەلام ئەگەر باش خەوتبیت زەلاتەکە ئەخۆیت.

باشتر بخەوە.

پێم خۆشە پێت بڵێم کە کەمخەوی و کێشزیادبوون بەستراونەتەوە بەیەکەوە، هەروەها تێرخەوتن و کێشدابەزینیش. کاتێک دەست ئەکەیت بەوەی بە بەرنامە بخۆیت و گورجوگۆڵ بیت و کێشت دابەزێنیت، خەویشت دەست ئەکات بە باشبوون. کە باشیش بوو، ئەبینیت ئاسانترە بەدروستی بخۆیت و چالاکتر ئەبیت و کێشت دائەبەزێت. تیلی بەرامبەرێنەکەیە باسمان کرد، بەلام ئەم جارەیان بەپێچەوانەوە.

هەندێ ڕێکاری تر بۆ تێرخەوتن ئەوەیە خەوتن حسابی بۆ کرابێت -واتە سیسەمەکەت، ژووری نووستنەکەت، پاک و خاوێنییەکەی، ڕووناکی و هەواگۆڕکێی، بەرنامەی کاتەکانت بۆ باش خەوتن ئامادە کرابێت. هەروەها دڵنیا بە لەوەی شەو کاتێکی تەواوت تەرخان کردووە بۆ لەش خاوبوونەوە و

خەولێکەوتـن، بـۆ ئەوەی حـەوت تا نۆ کاتژمێـری تەواو بخەویت. بـەوە تێزخەو نابیـت کـە بـۆ هەشـت کاتژمێر خـەو، تەنیا شـەش کاتژمێـر لەناو جێگادا بیت!

پرسیار: من بەڕاستی چەند کاتژمێرم پێویستە بنووم؟

وەڵام: پێویسـتیی مرۆڤـەکان بۆ نووسـتن جیـاوازە، بەڵام بەگشـتی زۆربەمـان پێویسـتمان بـە حـەوت تا نـۆ کاتژمێر نووسـتن هەیە.

ڕێنمایی بۆ باشتر خەوتن:

+ هەموو شەوێک لە هەمان کاتدا بچۆ ناو جێگا.
+ هەموو بەیانییەک لە هەمان کاتدا لەخەو هەستە.
+ دڵنیا بە ژووری نووستنەکەت تاریک و ئارام و تەندروستە.
+ شـتێک بکـە گوێـت لە هیـچ نەبێت، چاوت داپۆشـە، ڕووناکیـی دەرەوە لە پەنجەرەکانتـەوە نەیەتە ژوورەوە، دیوار و سـەقفت دەنگبڕ بـن، یان هەر کەرەسـتەیەکی تر ئاسـانکاری بۆ نووسـتنی ئارام بکات.
+ هیتەر و سـپلێت بەکار بێنە بۆ سـاردی و گەرمیی ژوورەکەت و دڵنیا بە لەسـەر پلەی پێویسـتن بۆ نووستن.
+ با پێخەف و جێگاکەت هاوکاری نووستنەکەت بن.
+ ژووری نووسـتنەکەت با تەنیا جێگای نووسـتن و سێکسکردن

بێت و هیچی تری تیا ئەنجام مەدە (ئەو ژوورە هەر بۆ ئەوە کراوە، وا نییە!).

+ با ژووری نووستنەکەت هیچ کەرەستەیەکی ئەلیکترۆنیی تیا نەبێت. لەوێ سەیری تەلەڤزیۆن مەکە، گوێ لە موزیک مەگرە، بە تەلەفۆن قسە مەکە، کتێب مەخوێنەرەوە، ئیش بە کۆمپیوتەر مەکە، کاری ڕۆژانەی تیا مەکە، هیچ کار و چالاکییەکی تری تیا ئەنجام مەدە.

+ پێش نووستن، ژەمی قورس مەخۆ.

+ چەند کاتژمێرێک پێش نووستن، هیچ وەرزش و چالاکییەکی بەهێزکردن مەکە.

+ ئاگات لە خواردنی کافائین بێت لە کاتی ڕۆژدا. هەندێ کەس زۆر هەستیارن، تەنیا بە خواردنەوەی کوپێک قاوە کاتی نانخواردنی نیوەڕۆ، شەو خەویان تێک ئەچێت.

+ ئەوەت لەیاد بێت تا تەمەن گەورەتر بێت، کاریگەریی کافائین زیاترە.

+ ئەگەر کێشەی نووستنت هەیە و هاوژوورەکەت وتی ئەپرخێنێت، پشت گوێی مەخە، هەموو شتێک بە دکتۆرەکەت بڵێ بۆ ئەوەی چارەسەرێکت بۆ دابنێت لەکۆڵت بێتەوە و ئەو بەستەزمانەی ژوورەکەشت ئیسراحەت بنووێت.

توێژینەوەی تێرخەوتووەکان، نەخەوتووەکان

توێژینەوەیەکی فراوانی درێژخایەن کە لەلایەن کۆلێژی هارڤارد بۆ تەندروستیی گشتی لەسەر ٦٠٠٠٠ کەس ئەنجام دراوە بۆ ماوەی (16) ساڵ دەربارەی کێش و عادەتی خەوتن و لایەنەکانی تری ژیانی ڕۆژانەیان، توێژەرەکان بۆیان دەرکەوتووە ئەو ژنانەی شەوانە کەمتر لە پێنج کاتژمێر نووستوون، ڕێژەی (15%) ئەگەری قەڵەوبوونیان زیاتر بووە لەو ژنانەی کە شەوانە حەوت کاتژمێر نووستوون.

ئیسراحەتی تەواو

نووستن وزەت ئەداتێ -کاتێ تەواو بخەویت، ئامادەت ئەکات ڕۆژی دواتر چالاک بیت، کێشدابەزاندنیش هەر وزەت ئەداتێ. کاتێک دەست ئەکەیت بە بەرنامەدانان بۆ خۆراکخۆری و کۆنترۆڵکردنی خواردن و تەندروستیی ئاسایی دڵخۆشتر و دەمبەخەندەتر ئەبیت. کاتێک دەست ئەکەیت بە دابەزاندنی چەند پاوەندێک لە کێشت، هەست ئەکەیت لە ڕووی دەروونی و کۆمەڵایەتی و جەستەییەوە زیاتر شیاوی تێکەڵیت. لەتەکمدا بمێنەرەوە، پاداشتێکی تری کێشدابەزاندنت بۆ باس ئەکەم:

وزەی ئۆکتان بەرز کە یارمەتیت ئەدات مەزاجت بگۆڕێت.

پاداشتی ژمارە شەشی کێشدابەزاندن:
وزەیەکی زیاتر و مەزاجێکی کامەرانتر.

هەموومـان ئەزانیـن کە مەزاجت تـەواو نەبوو یانی چی، هەموو شـتێک بەلاتەوە خۆلەمێشـی و بێزارکـەر ئەنوێنێـت، لەوانەیـە دڵتەنـگ و خـاو و خلیچـک بێـت، نارەزووی ئـەو چالاکییانەت نییە کـە بەلاتەوە ڕابواردن بـوو، زوو تووڕە ئەبێت بەرامبـەر ئـەو کەسـانەی بەرکەوتنـت هەیـە لەگەڵیـان، ڕووخـاو و بێئومێدیـت کـە هیچ کام لـە کێشـەکانت بـەم دواییە چارەسـەر نابـن. کاتێک ئەم هەسـتانە بۆ ماوەیەکـی درێژ بـەردەوام ئەبـن، دکتـۆرەکان بـە "خەمۆکی" نـاوی ئەبەن، بـەڵام بـەلای زۆرمانـەوە بێمەزاجـی حاڵەتێکـە لەپڕ دێـت و بەزوویـی ئەڕوات. ئەستەمە و ناواقیعیشـە پێشـبینی بکەیت هەمیشـە مەزاجت عەیبی نەبێت، بەڵام ئەتوانیت هەنـگاو هەڵبگریـت مەزاجـت بگەیەنێتـە پلەیەکی خوازراو. لە ڕاسـتیدا یـەک لـە بەنرخترینـ پاداشـتەکانی پەیڕەوکردنی بەرنامـەی ڕەچەتـەی دکتۆر، چاکسـازیکردنە لـە سـەرجەم تێڕوانینـەکات بۆ ژیان.

بێمەزاجـی هـۆکاری زۆرە، هـەر لـە بۆماوەییەوە تـا پەروەردەکـردن، بەڵام ئەو هەڵبژاردنانـەی لـە بـواری خـۆراک و چالاکیـدا ڕۆژانـە بڕیاریـان لـێ ئەدەیت، ئەوانیش کارگەرییـان هەیە لەسـەر مـەزاج، چونکـە لەپاڵ هەمـوو هەنگاوەکانی تری تەندروسـتیدا، هەمـوو بڕیارەکانـی تری ڕۆژانەشـت ڕۆڵی خۆیـان هەیە.

بە هەڵبژاردنـی ئـەو خۆراکانەی مـەزاج بەهێز ئەکـەن، شـێوازی خۆراکخۆریی دروسـت و کێشـدابەزاندن و پەرەپێدانی چالاکیی ڕۆژانەت؛ ئەتوانیت تەندروستیی سۆزداریت باشـتر بکەیـت، مەزاجـت بەهێزتـر بکەیـت و ڕۆحـت پـڕ بکەیت لە ئینێرجی.

کێشدابەزاندن: ئەسانسێری سروشتیی مەزاج

کاتێک دەست ئەکەیت بە جێبەجێکردنی بەرنامەی ڕەچەتەی دکتۆر و کێشت دائەبەزێنیت، بۆت دەرئەکەوێت دابەزینی ئەو چەند پاوەندە یەکێکە لە باشترین ئامرازەکانی بەهێزکردنی مەزاج. لێکۆڵینەوە ئەمەشی گرتووەتەوە: لەو توێژینەوانەی لەسەر ئەو کەسانە کراوە کە خەمۆک بوون، بۆیان دەرکەوتووە ئەوانەی کێشیان دابەزاندووە پلەکەیان کەمتر بووە لەوانەی وەک خۆیان ماونەتەوە. بەشێک لەو هەستە خۆشە ئەگەڕێتەوە بۆ ئەو گۆڕانکارییە ئاشکرایە کە کێشدابەزین هێناویەتیە کایە -بێگومان هەست بە خۆشی ئەکەیت کە جلەکانت فراوان بوون و ئینێرجیی زیاترت هەیە و ئەزانیت هەنگاوی زیاتر ئەنێیت لە گەشتەکەتدا بەرەو تەندروستییەکی باشتر، بەڵام دیارە شتی لەوە زیاتریش هەیە. کاتێک کێشت دائەبەزێنیت، بەرهەمهێنانی هەندێ هۆرمۆنی کاریگەر لەسەر مەزاج ئەگۆڕێت.

بۆ نموونـە: دابەزینی کێش ئەبێتە هۆی دابەزینی ئاسـتی هۆرمۆنی "سـترێس" لە خوێنـدا، کە پێـی ئەڵێن "کۆرتیزۆڵ". دابەزینی کێش دیسـان ئەبێتـە هۆی ئەوەی توانای لەشـت باشـتر بێـت لـە بەکارهێنانی هۆرمۆنی ئەنسـۆلین، کـە یارمەتیی ئەوە ئەدات شـەکری خوێن و مەزاجیشـت جێگیر بن.

کاتێک دەسـت ئەکەیـت بە دابەزاندنی کێشـت، سـەرنج بـدەرە ئەوەی هەسـتت چۆنـە، پیرۆزبایـی لـە خۆت بکـە و ئەو هەسـتە خۆشـانە بەردەوامیـی پێ بدە. هەتـا ئەگەر کێشیشـت بـەو خێراییە دانەبەزی کـە خۆت ئەیخوازیـت، هەوڵ بدە بەقـەد ئـەوەی بەدەسـت هاتووە؛ هەسـت بە سـەرکەوتن بکەیت. هەتـا حەز بکە چەنـد خولەکێـک چـاو بنوقێنە و ئـەو گۆڕانکارییە مەزنانە بێنە بـەر زەینی خۆت کـە بە کێشـدابەزین دێنە دی و خاڵ بۆ خۆت دابنێ لەسـەر هـەر هەڵبژاردەیەکی تەندروستی کە بڕیاری لـێ ئەدەیت.

هەڵگرتنـی ئەو هەنگاوانـە -دانپیانانە بەو هەوڵانەی داوتـە و ڕێگای کردووەتەوە دوای ماوەیـەک هەسـت بـە سـوودەکانی بکەیت-، ئەمـەش نەک هـەر مەزاجت بـەرز ئەکاتەوە، بەڵکوو لەسـەر ئـەو ڕێگایە بەردەوامـت ئەکات.

لەگەڵ قاپەکەتدا دەست پێ بکە.

کاریگەریـی خـواردن لەسـەر مەزاجت لـە چەند ڕۆژێکـدا دەرئەکەوێـت. هەندێ خۆراکـی تایبـەت کۆمەڵێـک ڕەگـەزی خۆراکییان تیایە کە بەڕاسـتی بەشـداری ئەکـەن لـە چاکسـازیی مەزاجـدا، بۆیـە پێویسـتە ئـەو خواردنانە لـە بەرنامەی خۆراکخۆریتـدا بـن بەو جـۆرەی ڕەچەتەی دکتۆر دەستنیشـانی ئـەکات. هەندێ خۆراکـی تـر هەیە مەزاجت تێک ئەدات، بۆیە پێویسـتە لێیـان دوور بکەویتەوە. با بـەو خواردنانە دەسـت پـێ بکەین کە پشـتگیریی مەزاجت ئەکەن:

ئەو خواردنانەی کە "تریپتۆفان"یان تیایە.

تریپتۆفان؛ ئەمینۆ ئەسیدێکی بنەڕەتییە، مانای ئەوەیە لاشەت پێویستیەتی، بەڵام ناتوانێت بەرهەمی بێنێت وەک ئەتوانێت هەندێک ئەمینۆئەسیدی تر دروست بکات، لەبەر ئەوە ئەبێت لە خواردنەوە وەریبگرێت. یەکێک لەو ڕێگایانە لاشەت تریپتۆفانی پێ بەکار دێنێت، دروستکردنی 'سیرۆتۆنین'ە کە کیمیاگەرییەکی مێشکە بۆ ڕێکخستنی خەو جێگیرکردنی مەزاج. سیرۆتۆنین کیمیاگەرێکی مێشکە، پۆلێکە لە دەرمانەکانی دژەخەمۆکی کە 'فلوکسیتین' و 'پارۆکسیتین'ی تیلییە. دابەزینی ئاستی سیرۆتۆنین بەستراوەتەوە بە خەمۆکی و نیگەرانییەوە.

گۆشتی قەل ئەگەری هەیە باشترین خۆراکی باو و ناسراو بێت کە ڕێژەیەکی بەرز تریپتۆفانینی تیایە، خواردنی تریش وەکوو: پەنیر، مریشک، هێلکە، ماسی، شیر، نەتەکان، عەلیبابا، کەرەی عەلیبابا، ناوکەکوولەکە، کونجی، سۆیا.

نەتەکان

هۆکار زۆرە ئەو ڕەگەزە خۆراکییانەت حەز لێ بێت کە لە نەتەکاندا هەیە -منیش بۆیە خواردنی نەتم کردووە بە یەکێک لە ڕەچەتە خۆراکییە گرنگەکانی خۆم. لە بابەتی مەزاجدا، مەگنیسیۆم کە لە نەتدا هەیە، بایەخی خۆی هەیە. ئەگەر مەگنیسیۆم کەم بێت، کاریگەریی هەیە لەسەر نووستن. تۆش ئەزانیت ئەگەر تێر نەخەویت و ئیسراحەت نەبێت، نارەحەتە مەزاجت تەواو بێت.

بادەم، کاشۆ، عەلیبابا و کەرەی عەلیبابا؛ بڕێکی باش مەگنیسیۆم دابین ئەکەن. هەندێک خۆراکی تریش ئاستی مەگنیسیۆم تیایاندا بەرزە، وەک: کەپەکی گەنم، سپێناخ، ماشەڕەش، پەڵوولەی مێوژ بە کەپەک ، ئاردی ڕۆحی گەنم ، شۆفان، پاقلەمەنی. نەتی بەرازیلییش ڕێژەیەکی بەرز سلینیۆمی تیایە کە ڕەگەزێکی خۆراکییە، کار ئەکاتە سەر باشکردنی مەزاج.

شۆكۆلاتەی ڕەش (تاڵ)

ئەو كاكاوەی لە شـۆكۆلاتەدایە، دیسـان یارمەتیی بەهێزكردنی سیرۆتۆنین ئەدات كە لە خوێندایە و مەزاج باش ئـەكات. ئاوێتەیەكیش لە شـۆكۆلاتەدایە پێی ئەڵێن پۆلی فینۆل، یارمەتیـی هێمنـی و قەناعەت ئەدات. بیرت نەچێت، باسـی ڕەشی ئەكەین. شـۆكۆلاتە هەتا ڕەشـتر بێت، ڕێژەی كاكاوی زیاترە و شـەكری كەمترە. بۆ ئـەو شـۆكۆلاتەیە بگەڕێ ڕێـژەی سـەدیی كاكاوی بـەرزە (باشـترین ڕێژە، 70%)ە)، چونكە كاكاو كرۆكی سـوودی شـۆكۆلاتەیە. ئاگاشـت لـەوە بێت زۆر نەخۆیت، تەنیـا پارچەیـەك بەسـە (نزیكـەی نیوئۆنس) لە هـەر جارێكـدا، لەوە زیاتـر كالۆریی بـەرزی تیایە.

ئـەم ئامۆژگارییـەی من یاسـا نییـە، چونكـە ئەتوانیـت پارچەیەك شـۆكۆلاتەی ڕەش بخۆیـت و تـەواو، بەڵام بۆ كەسـانی تر -تۆ خۆت ئەناسـیت- بۆ برسـێتی ئەیخوات، بێ ئەوەی ئـاگای لە خۆی بێت پاكەتەكە تەواو ئـەكات. ئەگەر ئەزانیت خواردنـی شـۆكۆلاتە لێـت ئەبێـت بە خـوو، وازی لێ بێنـە -خواردنـی تر زۆرە ڕەگـەزی بەهێزكردنـی مەزاجـی تیایـە، بـێ ئـەوەی سـەدان كالۆریـی زیادەی نایێوسـت وەربگریت.

دانەوێڵەی ڕووت

ئەگـەر بـە درێژیی ڕۆژ ئاسـتی شـەكرت جێگیـر بێـت، یارمەتیـی جێگیربوونی مەزاجت ئەدات، چونكە كە شـەكرت دابەزی، مەزاجیشـت تێـك ئەچێت. یەكێك لە ڕێگاكان بۆ ئەوەی شـەكرت لـە خاڵێكدا ڕابگریـت، ئەوەیە نەیەڵیت برسـی بێت. ئەمـەش بـەوە ئەكرێـت هەمـوو سـێ تا چـوار كاتژمێرێـك ژەمێك یان سـناكی بخۆیـت، بـەڵام دڵنیا بێت ئـەو ژەمانە یان سـناكانە؛ كۆمەڵەیەكی تـەواو پرۆتین، چەوریـی تەندروسـت، دانەوێڵـەی ڕووتیـان تیایـە، چونكـە ئەگـەر یەكێـك لەو پێكهاتانـە كـەم بێت یـان زیاد بێت، بـەو پێیە بـەرز و نزمی بە شـەكری خوێنت ئەكەن.

دانەوێڵەی ڕووت لە ڕێگایەکی تریشــەوە یارمەتیـی مەزاجت ئەدات. کاربۆهیدراتە موعەقــەدەکان هاوکاریــی مێشــکت ئــەکات لــە دروســتکردنی سیرۆتۆنیندا، جگــە لــەوەش ســەرچاوەیەکی باشــن بۆ فۆلیــک و ڤیتامیــن بــی. لێکۆڵینەوەکان ســەلماندوویانە کــە خەڵکی خەمنــاک لەوانەیە ئاســتی فۆلیکی خوێنیــان نزم بێت بــە بەراورد بەوانــەی خەمۆکییان نییە، لەبەر ئەوە جێی خۆیەتی چاوێکت لەسەر وەرگرتنــی فولەیت بێت.

ئەو خوارنانەی ئۆمیگا سێیان تیایە.

کاتێــک ئــەو خواردنانــە ئەخۆم کە ئۆمیگا ســێیان تیایە، هەســت ئەکــەم مەزاجم باشــتر ئەبێت تەنیا بەوەی بیر ئەکەمەوە ئەمانە چەند پێویســتن بۆ تەندروستیم. وەک پێشــتر شــیمان کردەوە، ئۆمیگا ســێ ســوودێکی تەندروســتیی زۆر دێنێتە ســەر مێــزی نانخواردنەکەمــان: هەوکــردن کەم ئەکەنــەوە و بە چەنــد ڕێگایەک یارمەتیی مێشــک و دڵ و جومگەکانت ئەدەن، ئەتوانن مەزاجیشــت باشــتر بکەن. لە ڕاســتیدا لێکۆڵینــەوەکان دەریانخســتووە نیشــانەکانی دڵتەنگی کــەم ئەکاتەوە لەو کەســانەی نەخۆشــیی دڵتەنگییان هەیە.

تۆپی ســەرچاوەی ئۆمیگا سێ بریتین لە: تۆوکەتان، گوێز، سەردین، ماسییەپانکە، سەلمون، لۆبیا و ڕۆبیان.

ئەو خواردنانەی ڤیتامین "دی"یان تیایە.

ئاستی ڤیتامیــن دی هەنــدێ جار لــەو کەســانەی خەمۆکــن، نزمــە. هەندێ لێکۆڵینــەوەی بچــووک پەیوەندییان لەنێوان مەزاج و ڤیتامیــن "دی"دا دۆزیوەتەوە تــا توێــژەرەکان وردەکاریــی ئەدۆزنەوە، تۆ بــەردەوام بە لە وەرگرتنــی ڤیتامین

دی، چونکە زۆر پێویستە بۆ تەندروستیی ئێسک، کەمکردنەوەی هەوکردن، هاوکاریی سیستمی بەرگریی لەش، ئەگەریش هەیە بەرگری بکات لە تووشبوون بە هەندێ شێرپەنجە.

توپی سەرچاوەی ڤیتامین دی: سەلمون، تونە، شیری ڤیتامین دی تێکراو، شەربەتی پرتەقاڵ.

خواردنە دەوڵەمەندەکان بە ئاسن.

پشکی تەواو ئاسن وەرنەگریت، ئەبێتە هۆی شەکەتی، بێمەزاجی و کەمیی ئەرکێزکردن، یان بەگشتی هەست بە داهێزران و بێتاقەتی و بێهێزی.

توپی سەرچاوەی ئاسن: گۆشتی سوور، گۆشتی ناو گوێچکەماسی، سپێناخ، پاقلەمەنی، میوەی وشککراوە، زەردێنەی هێلکە.

ئەتەوێت کامەران بیت؟ با هاوڕێی باشت هەبێت.

ئێمە ئەزانین هاوکاریی کۆمەڵایەتی -بوونی هاوڕێ و خێزانی باش کە یەکتریمان خۆش بوێت، پاڵپشتیی یەکتری بکەین، گوێ بۆ یەکتری بگرین و چێژ لەوە وەربگرین بەیەکەوە بین- مایەی ئارامیی دەروونیمانە.

بەڵام توێژینەوەکان دەریانخستووە بەسەربردنی کات لەگەڵ کەسانی کامەراندا، ئێمە کامەرانتر ئەکات و لەگەڵ کەسانی دەروون شڵەژاو و نابەرپرس؛ پەستمان ئەکات. بە هەمان شێوە ئەگەر هاوڕێیەتیی کەسانی تەندروستخۆر و چالاک و بزێو و لە هەمان کاتدا بایەخ بە کێشی خۆیان بدەن، وا لە ئێمەش ئەکات پێیان ئاسوودە بین و چاویان لێ بکەین.

کاتێک گۆڕانکاری بۆ پارێزگاریی ژیانی بەردەوام ئەکەیت، سووریت لەسەر ئەوەی چالاک و گورجوگۆڵ بیت، لەگەڵ ئەو کەسانەدا ئاشنا بیت کە وەک تۆ بیر ئەکەنەوە و کەمکردنەوەی پەیوەندی بەو کەسانەوە گاڵتەیان بە بیرکردنەوەکانت دێ. بێگومان پشتگیری بۆ تەندروستیت و هەنگاوە ئەرێنییەکانت پەیدا ئەبێت و

لـە یەکەوە فێر ئەبن و لە کەســە ڕێگر و کۆســپەکان دوور ئەکەویتەوە.
ئێستا باشترین کاتە بۆ ئەوەی نەخشەیەکی تازە بۆ هاوڕێیەتی دابڕێژیت.
ئەوانــەی هەمــان ئامانجــە تەندروســتییەکانی تۆیــان هەیــە، بیانخــەرە بازنــەی هاوڕێتیتــەوە و بیانکــە بــە بەشــێک لــە پێویســتییەکانی ژیانــی ڕۆژانــەت. بــە دروســتکردنی بازنەیەکــی هاوبیر و پشــتگیر لــە هاوڕێ و دراوســێ و ئەندامانی خێــزان، ئەبینیــت هێزێکــی زۆر لە پشــتتە کاتێک تووشــی کێشــە و ئالنگارییەکی تەندروســتی ئەبیتــەوە و هانــت ئــەدەن لــە ســەرکەوتنەکانت بــەردەوام بیت.

بەهێزکەرەکانی مەزاج

وەک چۆن خۆراک هەیە مەزاج پتەو ئەکەن، خۆراکیش هەیە تێکی ئەدەن.
با لەو خۆراکانەوە دەســت پێ بکەین کە بــە کاربۆهیدراتە پاڵێوراوەکان، چەوریی کوالیتیی نزمەکان، شــەکر، تام و بۆنی کارخانەیی، ڕۆن و زەیتی هایدرۆجینکراو، چەنــدان جــۆری مــاددەی کیمیایی دروســت ئەکرێــن، ئەوانە ئــەو خۆراکانە نین کــە جەســتەمان وا دیزایــن کراوە وەکوو ســووتەمەنی بەکاریــان بێنین و وەکوو ئــەوە وایــە تەنکیــی بەنزینەکــەت پڕ بکەیــت لە نــەوت. کاربۆهیدراتی بەسیت و شــەکر وا لــە شــەکرت ئەکــەن هەڵبەزودابەز بــکات وەکوو ئیســپرینگ. چەوریی کوالیتیی نزمی هەرزان گوشــار ئەخاتە ســەر سیســتمی هەرســکردنت بەم شێوە دروســتکراوە پــڕ لــە ژەهری چەوری تێکراوەوە ســەرقاڵ بێت، کــێ ئەزانێت چی بەســەر جەســتەمان دێت کاتێــک ئەم هەموو خواردنە ســاختەیەی تــێ ئەئاخنین!
ئــەم خواردنــە پاتالانــە ئەتوانن بە شــێوەیەکی کاتی مەزاجمان تێــک بدەن. ئەگەر وا ئەزانیــت چارەســەرن، مێشــکمان ناڕازییە و بەرپەرچمان ئەداتــەوە ئەڵێ "چی! کەپکەیــک!"، یان "چیپســی پەتاتــە!"، کە بەردەوام ئەبین سەرســام ئەبیــن بە تام و چێــژی ئــەم خوارنە "تایبەتانــە". بەڵام کاتێک ســەرنج ئەدەینە ئــەو کاریگەرییەی وامــان لــێ ئــەکات بزانین هەســت بە چــی ئەکەیــن، ئــەو سەرســامییەمان زۆر ناخایەنێت.

سەرنج بدە، بزانە ئەم خواردنانە چ هەستێک دروست ئەکەن! ئەبێت سەرسام بیت کاتێک ئەبینیت چۆن مەزاجمان تێک ئەدەن. جارێکیان هاوڕێیەکم خووی بەوە گرتبوو هەر ئەچووە مارکێتەکە تا پێویستییەکانی ماڵەوەی ئەکردە عەرەبانەکە؛ پاکەتێک شیرینیی ئەخوارد، کە ڕۆژێک کاری زۆر بکردایە و ماندوو ببوایە، تووڕە ئەبوو، ئەگەرا تا پاکەتێک شیرینیی پەیدا ئەکرد، وای ئەزانی ئینێرجیی پێویستی ئەداتێ تا کارەکان تەواو ئەبن و ئەڕواتەوە بۆ ماڵەوە بۆ ئێوارە خواردنێکی تەندروست بۆ سەر مێزی نانخواردنەکە ئامادە بکات.

کاتێک ئەم ئافرەتەی هاوڕێم سەرنجی دا بزانێت خواردنێکی دیاریکراو چۆن هەستێکی لا دروست ئەکات، بۆی دەرکەوت دوای شیرینییەکە کاتێک نانی ئێوارە ئامادە ئەبێت، هەست ئەکات نەخۆشە و دڵی هیچ نابات. هەستیشی کرد زۆر ئەچێت بەگژ منداڵەکانیدا. وای دائەنا هەردوو حاڵەتەکە هی شەکەتیی کاری ڕۆژانەیەتی، بەڵام ویستی بزانێت تۆ بڵێی پاکەتە شیرینییەکە هیچ ڕۆڵێکی نەبێت! ڕۆژێک لەجیاتیی شیرینی، پەلاماری بوتڵێک شەربەتی ڕووەکی دا، سەری سوڕما چۆن دۆخی گۆڕا، نە گەدەی گیراوە و نە بەسەر منداڵەکاندا ئەقیژێنێت!

دوای ئەوە دەستی کرد بە بەدواداچوون، جۆرەکانی تری خۆراک چۆن کار ئەکەنە سەر هەستی، بۆی دەرکەوت خواردنی پاتاڵ مەزاجی تێک داوە، ئەمە وای لێ کرد بەخۆیدا بچێتەوە و خواردنی ژیرانەتر هەڵبژێرێت. ڕاستە خواردنی ناجۆر لە تام و چێژ و پێکهاتەدا ئاستی نزمە، بەڵام ئەگەر ببێتە هۆی ئەوەی تووشی دڵەڕاوکێ و دڵتەنگی و بێزاری و ئیهمالیت بکات، ئەوا نەخواردنی باشترە.

وەک ئەوەی کە خواردنی دروستکراوی بێتام کارێک ئەکات مەزاجت تێک بدات، هەڵەی تۆ نییە، هەر ئەوەندە ئیش ئەکات. لێکۆڵینەوەکان گەیشتوونەتە ئەوەی ئەو کەسەی ئەیەوێت بایەخ بە کێشی بدات و بیەوێت خواردنی تەندروست بخوات و ڕابکات بەدوای خواردنی ناجۆردا، بێگومان مەزاجی هەتا بێت خراپتر ئەبێت -پێی ناخۆش نەبێت!

یەکێک لە هەرە باشترین مەزاج ڕێکخەرەکان

تەنیا یەک ڕێگا هەیە لەسەر ئەمە و دووەمی نییە: بڕۆ دەرەوە و دەست بکە بە جوولە، ئەوە سەرەکیترین ڕێکخەری مەزاجە. لێکۆڵینەوە دوای لێکۆڵینەوە بۆیان دەرئەکەوێت پەیوەندیی توندوتۆڵ هەیە لەنێوان وەرزش و مەزاجدا. بەکورتی: سەرئەنجامەکان ئەڵێن خەڵکی گورجوگۆڵ کەمتر ئەگەری ئەوە هەیە تووشی خەمۆکی ببن بە بەراورد بە کەسە بێ جوولەکان، هەروەها کەسە چالاکەکان کە واز لە وەرزش ئەهێنن، زیاتر ئەگەری تووشبوونیان هەیە بە بەراورد لەگەڵ ئەوانەی بەردەوامن. لێکۆڵینەوەکان دیسان نیشانی ئەدەن هەندێ لەو کەسانەی نەخۆشیی خەمۆکییان هەیە، وەرزشکردن چارەسەرێکی کاریگەرە و وەکوو دەرمانی دژەخەمۆکی بەکار ئەهێنرێت.

ئەمەش باشترین بەشەکەیەتی: جوولە کاریگەریی دەستبەجێی هەیە لەسەر مەزاجت. توێژەرە دەروونییەکان ئەڵێن تەنیا پێنج خولەک دوای ئەوەی دەست ئەکەیت بە وەرزش، بە شێوەیەکی مامناوەند مەزاج دەست ئەکات بە گۆڕان. پێنج خولەک! هیچ هۆکارێکی تەندروستیی تر نییە بەو خێراییە دەست بکات بە ئیش.

لەبەر ئەم هۆیانە -و زۆری تریش-، من هیوادارم جموجووڵ و وەرزش بکەیت بە بەشێک لە بەرنامەی ڕۆژانەت.

کاریگەریی وەرزش لەسەر باشکردنی مەزاج، لەوەوە دێت لە کاتی وەرزشدا گۆڕانکارییەکانی سیرۆتۆنین، دوپامین و کیمیاکارییەکانی پتەوکردنی مەزاج لە مێشکدا چالاک ئەبن. چالاکییەک هەر بۆخۆشی، وەکوو: مەلە، پیاسەیەک بەناو پارکێکدا، هاتوچۆ بە جادەیەکدا، ڕاکردنێکی لەسەرخۆ بەدەوری یاریگای قوتابخانەیەکدا، یان تاوێک لەگەڵ هاوڕێکانتدا هەڵپەڕە -ئەویش خۆشییەکت پێ ئەبەخشێت چەند کاتژمێرێک بەردەوام ئەبێت. دەروونمان وایە، هەست بە ئارامی ئەکات کاتێک کارێکی باش ئەنجام ئەدەین، وەرزش ئەو هەستەت پێ ئەبەخشێ وەکوو لە کارێکی خۆبەخشیدا بەشداریت کردبێت، هەروەها ئاستی

هۆرمۆنەکانی ستریس لە جەستەتدا دائەبەزێنێت وەک هۆرمۆنی کۆرتیزۆل.

ئەگەر ئەتەوێت هەست بە خۆشی بکەیت...

مەزاجی باش ئەکرێت وەکوو پارە سەیری بکرێت: ئەبێت شتێکت هەر هەبێت، بەلام هەتا زۆرترت هەبێت باشترە. تۆ ئەگەر هەستی خەفەتباری، دڵتەنگی، نیگەرانی، دڵەڕاوکێت هەبێت یان نەبێت، پەیڕەوکردنی بەرنامەی ڕەچەتەی دکتۆر کاری خۆی ئەکات و مەزاجت باشتر ئەکات، ئەویش بە خواردنی بەکەڵک دەست پێ ئەکات کە بەدوای هەموو خواردنە بەسوودەکاندا ئەگەڕێیت وات لێ ئەکات بگەیت بە بەرنامەی خۆراکخۆری ڕەچەتەی دکتۆر، ئەو کاتە قاپەکەت پڕ ئەکەیت لەو خواردنانەی مەزاجت ڕاست ئەکەنەوە و لە خواردنە بێکەڵکە مەزاج تێکدەرەکان دوور ئەکەویتەوە. کاتێک وەرزش ئەکەیت، لە ڕووی جەستەیی و دەروونییەوە چێژ لە سوودەکانی وەرئەگریت و بە چەند خولەکێک؛ چەند کاتژمێرێک هەست بە ئیسراحەت و خۆشی ئەکەیت. کاتێک چەند پاوەندێک لە کێشت دائەبەزێنیت، خۆتت لەلا خۆشەویستتر ئەبێت، نەک تەنیا لەبەر ئەوەی ڕێکوپێکتر دەرئەکەویت، بەڵکوو لەبەر ئەوەی دەستت کردووە بە قۆناغێکی تازە کە تەندروستتر و کامەرانتر و درێژتر بژییت. ئەوانەش هەندێک هۆکارن کە گەشبین بیت و خۆتت لا شیرین بێت!

هۆکارێکی تریش هەیە بۆ ئەوەی هەست بە خۆشی بکەیت: دابەزاندنی کێشت بەدورت ئەخات لە نەخۆشی کە ئێمە هەموومان لێی ئەترسین. لەگەڵمدا بمێنەرەوە، زۆر شتی ترت لەم بارەیەوە پێ ئەڵێم.

پاداشتی حەوتەمی کێشدابەزاندن:
مەترسیی کەمتری تووشبوون بە شێرپەنجە.

+ قەڵەوی سەرەکیترین فاکتەرە بۆ پەرەسەندنی شێرپەنجە، تەقریبەن جگەرەکێشانیش هاوتای ئەکاتەوە، هەردووکیشیان دوو شتن وازیان لێ ئەهێنرێت، لەوەش زیاتر نەخۆشە قەڵەوەکانی شێرپەنجە، لە کاتی نەشتەرگەری، تیشک بەرکەوتن و چارەسەری کیمیایی بارودۆخیان خراپترە -خراپترە بە هەموو پێوەرێک.

کارین بەیزن ئینکویست (PhD) - زانکۆی تەکساس، دکتۆری چارەسەرساز لە سەنتەری شێرپەنجەی ئەندەرسن

(6.1) ئامارەکان بترووسکەی هەورەتریشقەن. لە ساڵی 2013دا پزیشکەکان ملیۆن کەیسی تازەی شێرپەنجەیان دەردۆزی (تشخیص) کرد و لەو ساڵەدا (580350) کەسی لە ئەمەریکادا پێ مرد. ئەو بەشەشی کە بەڕاستی جێگای خەفەتە: چارەکێک تا سێیەکی ئەو حاڵەتانەش، بە هۆی خراپخۆری و ناچالاکی جەستەیی و کێشی زیادەوە ڕوویان داوە. ئەوە ڕاستە. نزیکەی (٢٠٠٠٠٠) لەو مردنانە ئەکرا بەری پێ بگیرێت -نەک بە دەرمانی موعجیزە یان سەرپەرشتیی دروست، بەڵکوو بەو هەنگاوانەی تۆ ئێستا پەیڕەوی ئەکەیت وەکوو بەشێک لە بەرنامەی ڕەچەتەی دکتۆر.

شێرپەنجە نەخۆشییەکی تێکچڕژاوە -لە ڕاستیدا بە کردەوە سەدان نەخۆشیی هەیە ئەچنە ژێر ناوی چەترە فراوانەکەی شێرپەنجەوە، بەڕاستی ئەوە ماوەیەکی کەمە توێژەرەکان دەرکیان بەوە کردووە کە پەیوەندیی هەیە لەنێوان

خۆراکخۆری و کێش و شێرپەنجەدا. سەرباری ئەوەی کە هێشتا پرسیارگەلێکی زۆر ماوە وەڵام نەدراوەتەوە، یەک ڕاستی بەتەواوی دەرکەوتووە: کێشی زیادە، سووتەمەنیی هەڵگیرسانی شێرپەنجەیە.

تا چەند لەمە دڵنیاین؟ لەگەڵ مندا سەرنجی ئەم بڕگەیە بدە، کاتێک خوێندمەوە وەکوو ئاوی سارد بکەیت بە سەرمدا، وام لێ هات. توێژینەوە زانستییەکان تا رادەیەکی بەرز ڕەها نین -زۆر ڕێی تێئەچێت هەڵە بکەن و دەربارەی مەترسیی نەخۆشییەک بڵێن هەندێ شتی دیاریکراو "لەوانەیە" ببنە هۆی تووشبوون، وەک ئەوەی بەڕاشکاوی بڵێن "ئەبێتە" هۆی تووشبوون. بەڵام کە دێتە سەر بابەتی کێش و شێرپەنجە، ئەوەندە دڵنیان؛ بواری هیچ "لەوانەیە"کی تیا نییە. ئەمە وتەی دەبلیو فلیپ تی جەیمس؛ پزیشکی چارەسەرساز و ئەندامی پانێلی پسپۆڕانی توێژینەوەی جیهانی شێرپەنجەیە، کە (7000) حاڵەتیان دیراسە کردووە لەسەر پەیوەندیی کێش و شێرپەنجە: پەیامەکە وەکوو ڕۆژ ڕوونە، پەیوەندیی قەڵەوی لەگەڵ شێرپەنجە ئەوەندە بەهێزە لە کۆمەڵگای ئەمەریکیدا، مەگەر بەم زووانە پەیوەندی لەگەڵ جگەرەکێشاندا هاوتای بکات.

باشە، کەواتە بڕوامان هێنا کە قەڵەوی هۆکارە بۆ تووشبوون بە شێرپەنجە، ئێستا با قسە بکەین لەسەر ئەوەی بۆچی ئەم پەیوەندییە هەیە -و چۆن پەیڕەوکردنی بەرنامەی ڕەچەتەی دکتۆر ئەگەری ئەوە کەم ئەکاتەوە کە تووشی ببیت.

ئەو شێرپەنجانەی پەیوەندییان هەیە بە کێشەوە

کێشــی زیادە پەیوەندیی هەیە بە مەترســیی زیاتر بە تووشــبوون بە چەند جۆرێکی تایبەتی شــێرپەنجەوە، لەوانە:

+ شێرپەنجەی سورێنچک
+ مەمک (دوای لە سکوزاکەوتن)
+ ناوپۆشی منالّدان
+ کۆلۆن و موستەقیم
+ گورچیلە
+ دەرەقی
+ زراو
+ جگەر
+ ملی منالّدان
+ هێلکەدان
+ خوێن (ڕژێنە لیمفاوییە ناهۆدجینگییەکان و درکەپەتک)
+ پڕۆستات (ئاستە مەترسیدارەکانی)

بەشــێک لە کێشــی زیادە، لە ئەنجامــی جموجووڵنەکــردن پەیوەندیی هەیە بەم شێرپەنجانەوە:

+ کۆلۆن
+ مەمک
+ ناوپۆشی منالّدان

+ سییەکان
+ سەرباری ئەوانەش، کێشی زیادە پەیوەندیی هەیە بە سەرئەنجامە خراپەکانی هەندێک لە نەخۆشەکانی شێرپەنجە، بەتایبەتی شێرپەنجەدارەکانی مەمک و پرۆستات و کۆلۆن.

شێرپەنجە و کێش، پەیوەندییان چییە؟

جەستەی ئێمە لە ترلیۆنەها خانە پێک هاتووە، کە بەردەوام لە گەشەکردن و رابەشبووندان. هەندێ جار -بە هۆی گۆڕانکارییەکی بۆماوەییەوە، تێکچوونێکی ژینگەیی یان هەر هۆکارێکی تر- خانەکان وایان لێ دێت بە شێوەیەکی ناسروشتی گەشە ئەکەن و بڵاو ئەبنەوە، کە ئەم گەشەکردنە ناتوانرێت بوەستێنرێت یان کۆنترۆڵ بکرێت، شێرپەنجە پەرە ئەسێنێت.

هەندێ کەس لە کەسانی تر لەبارترن تووشی شێرپەنجە ببن، جگەرەکێشەکان بۆ نموونە زۆر لەبارن تووشی شێرپەنجەی سییەکان ببن، چونکە پێکهاتەی دووکەڵی جگەرە زیاتر لە (69) ماددەی ناسراوی شێرپەنجەهێنی تیایە.

لەو توێژینەوانەی لەسەر ئاژەڵ کراون، زاناکان بۆیان دەرکەوتووە لە ئاژەڵی قەڵەودا گری شێرپەنجەییەکان خێراتر گەشە ئەکەن و بڵاو ئەبنەوە و زیاتر بەرهەڵستیی چارەسەر ئەکەن بە بەراورد بەو ئاژەڵانەی کێشیان ئاساییە. لێکۆڵینەوەکانی تێبینیکردن هەمان ئاراستەیان لە مرۆڤدا تێبینی کردووە: کێش زیادەکان و قەڵەوەکان زیاتر تووشی شێرپەنجە ئەبن و زووتر بەرەو خراپی ئەڕوات و ئەگەری مردنیشیان زۆرترە بە بەراورد بەو کەسانەی کێشیان ئاساییە.

ئەمە بۆچی وایە؟ بۆچی کێش زیادەکان و قەڵەوەکان زیاتر تووشی شێرپەنجە ئەبن وەک لە کێش ئاساییەکان؟ ئەمە هەندێک لەو هۆکارانەیە:

+ کێشی زیادە یەکسانە بە ئیسترۆجینی زیادە.

چەوریی لەش ئیسترۆجین دروست ئەکات، ئیسترۆجینیش سووتەمەنیی چەند جۆرێک شێرپەنجەیە وەک شێرپەنجەی ئیسترۆجین پۆزەتیڤی مەمک و شێرپەنجەی ناوپۆشی منداڵدان. تا چەوری لە جەستەتدا زۆر بێت، ئیسترۆجین لە خوێنتدا زۆرە.

+ بەرهەڵستیی ئەنسولین، ڕێگاخۆشکەرە بۆ پەرەسەندنی شێرپەنجە و گەورەبوونی گرێ شێرپەنجەییەکان.

بەرهەڵستیی ئەنسولین لە کەسانی کێش قورس و قەڵەودا باوە، بەو جۆرەی پێشتر لە بابەتی شەکری خوێندا باسمان کرد، چونکە ئەوانە خوێنیان لەوە ئەچێت ئاستێکی بەرز ئەنسولین و ماددەیەکی تری تیا بێت پێی ئەڵێن فاکتەری گەشەی شێوە ئەنسولین (IGF-1)(1-1) ئەنسولین و ئای جی ئێف وەن، هەردوو بەیەکەوە هاندەرن بۆ دروستبوونی چەند جۆرێک گرێی شێرپەنجەیی تایبەت، چونکە ئەو دووانە یارمەتیی ڕێکخستنی دابەشبوونی خانە ئەدەن.

+ شانەکانی چەوری، پرۆتینە شێرپەنجە هاندەرەکان دروست ئەکەن.

شانە چەورییەکانی لەشت، بەتایبەتی ئەوانەی لە ورگتدا نیشتەجێ بوون -پرۆتینێک دەرئەدەن پێی ئەوترێ ئەدیپۆکاینز، کە ڕۆڵ ئەبینێت لە بەشێک لە گەشەسەندنی خانەدا. ئەو کەسانەی چەوریی ورگیان زیادە، لە دۆخێکدان ئاستی پرۆتینی ئەدیپۆنیکتینیان نزمە کە یارمەتیی ڕێگرتن لە پەرەسەندنی خانەی شێرپەنجە ئەدات، هەروەها ئاستێکی بەرزی لیپتینیان هەیە کە جۆرێک هاوکارە بۆ بڵاوبوونەوەی خانە شێرپەنجەییەکان.

+ چەوری لەوانەیە جینەکانی شێرپەنجە کارا بکات.

تەنیا (5%)ی شێرپەنجەکان پەیوەندییان هەیە بە هۆکاری بۆماوەییەوە، بەڵام مانای وا نییە هەر کەسێک جیناتی تایبەتیی شێرپەنجەهێنی بۆماوەیی هەبێت؛ تووشی شێرپەنجە ئەبێت. زاناکان لەو بڕوایەدان چەند هۆکارێک وەک: (ژینگەی ژەهراوی، خۆراک، کێشی زیادە، چەوریی جەستە، جگەرەکێشان و هەندێکی

تریش)، لەوانەیە توانای کاراکردنی هەندێک خانە شێرپەنجەییەکانیان هەبێت. وا دەرئەکەوێت بوونی چەوریی زیادە لە لەشدا، بە شێوەیەک بەشداری ئەکات لە کاراکردنی ئەو جینانەی مرۆڤ کە ئامادەیی پێشوەختیان هەیە بۆ تووشبوونی بۆماوەیی.

+ کێشی زیادە، هەوکردن بەهێز ئەکات.

وەک پێشتر لە بەشێکی ئەم کتێبەدا باسمان کرد، کێشی زیادە و چەوریی زیادەی لەش -بەتایبەتی چەوریی ورگ-، گەرمیی سیستمی هەوکردنی درێژخایەن بەرز ئەکاتەوە، کە وا دەرئەکەوێت هۆکارە بۆ گەشەکردنی چەند جۆرێک شێرپەنجە.

+ بێ جموجووڵ و ناچالاکییش، هۆکارێکی ترە.

خەڵکانی کێش قورس و قەڵەو ناتوانن وەکوو کەسانی کێش ئاسایی؛ هەڵسوکەوت و وەرزش بکەن. لە کاتێکدا وەرزش ڕێگری لە شێرپەنجە ئەکات، بڕواش وایە بێ جموجووڵی و وەرزش پەیوەندیی هەیە بە شێرپەنجەوە. وەرزش هاندەرە بۆ دروستکردنی هەندێک فاکتەری بەگژاچوونی شێرپەنجە: هەوکردن دائەبەزێنێت، بەرگریی جەستە بەهێز ئەکات، ئاستی هۆرمۆنەکانی پێش شێرپەنجە وەکوو ئیسترۆجین لە خوێندا دائەبەزێنێت، یارمەتیی ڕێکخستنی لیپتین ئەدات کە پێی ئەوترێ "هۆرمۆنی کێش"، هەروەها یارمەتیی باشبوونی شەکری خوێن و بەرهەڵستیی ئەنسۆلین ئەدات.

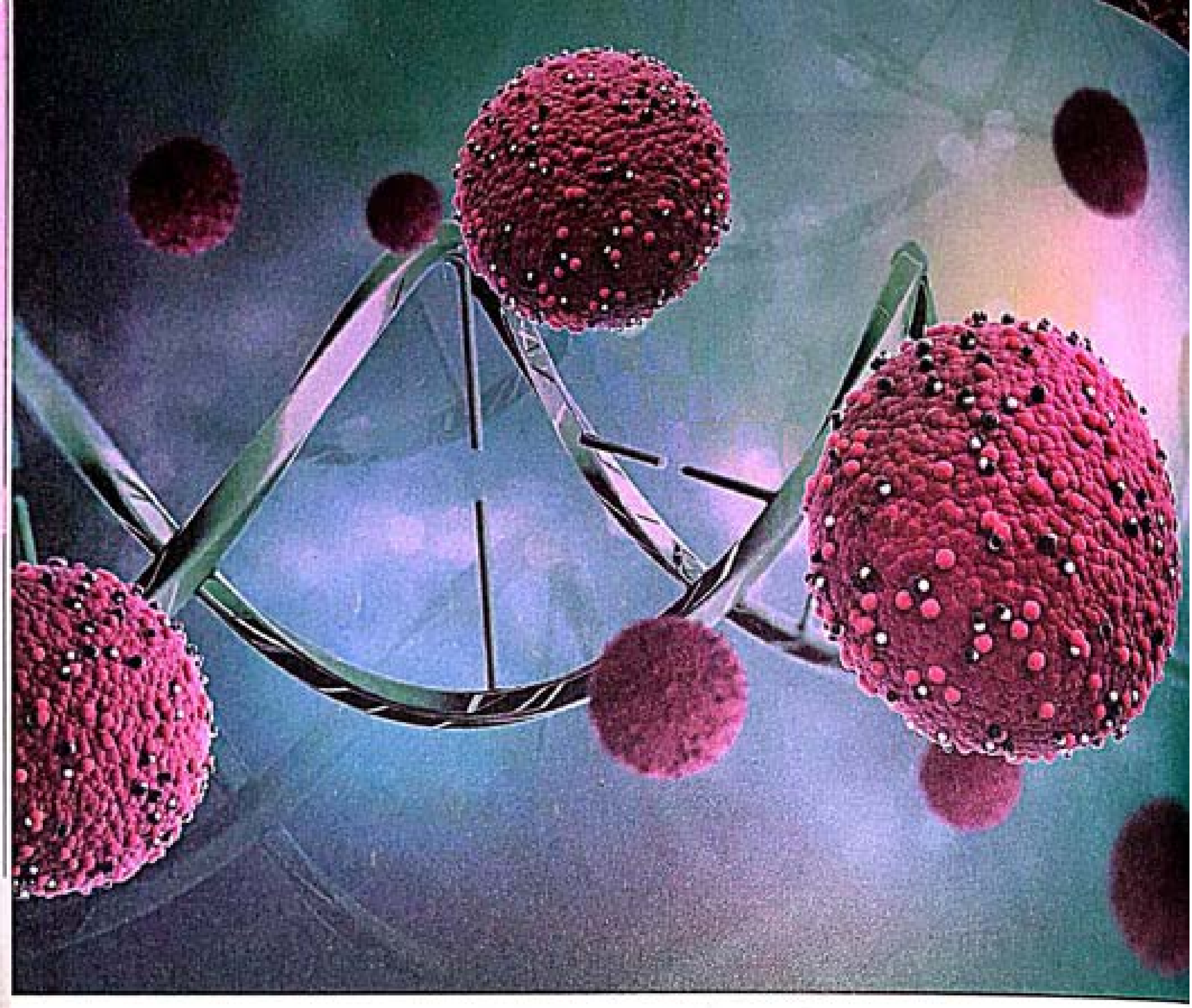
+ ژنانی قەڵەو ئەگەری مردنیان بە شێرپەنجە (62%) زیاترە لە ئەگەری مردنی ژنانی کێش ئاسایی. بۆ پیاوانی قەڵەو، ڕێژەی مردن بە شێرپەنجە (52%) لە کێش ئاساییەکان بەرزترە.

کێشدابەزاندن مەترسی کەم ئەکاتەوە.

شـێرپەنجە ماوەیەکـی زۆری ئەوێـت تا گەشـە ئـەکات، لەوانەیە دە سـاڵ تێپەر بێـت پێـش ئـەوەی گۆڕانکارییـە خانەییـەکان ببنـە هـۆی ئـەوەی ئاماژە یـان نیشـانەکانی تووشـبوون بۆ مرۆڤـەکان و دکتـۆرەکان دەربکەوێـت، لەبەر ئەوە تۆزێـک نارەحەتـە دکتـۆرەکان دڵنیـا بن لـە پەیوەندیی نێـوان کێشـدابەزاندن و کەمکردنەوەی مەترسـیی تووشبوون بە شـێرپەنجە، بەڵام بەهەرحاڵ، ژمارەیەکی تـەواو بەڵگـە هەیـە کە دابەزینـی کێش کۆمەڵێـک گۆڕانکاریی دروست ئەکات وەکـوو ئەوانـەی کتێبـی ڕەچەتەی دکتۆر باسـی ئـەکات، ئەبێتە هـۆی دابەزینی ئاسـتی مەترسـیی تووشبوون.

بـۆ نموونە: لێکۆڵینەوەیەکی فراوان کە سـاڵی 2006 ئەنجـام دراوە و لە گۆڤاری "American Medical Association"دا بـڵاو کراوەتـەوە، بـۆی دەرکەوتووە ئەو ژنانەی دوای لە سـکوزاکەوتن 4 بۆ 11 پاوەند لە کێشـیان دائەبەزێنن، زیاتر (20%) ئەگـەری تووشـبوونیان بـە شـێرپەنجەی مەمک کەمترە لـەو ژنانەی کە کێشـیان ناگۆڕێت. هەموو لێکۆڵینەوەکان هەمان ئەم سـوودەیان نەسـەلماندووە، چـش! بـەڵام من هەمـوو ئـەو ژنانـەی ئەیانناسـم، ئامۆژگاریم کـردوون هەوڵ بدەن کێشـی زیـادەی خۆیـان دابەزێنن. لێکۆڵینەوەکان دیسـان پێشـنیار ئەکەن وەرزش و چالاکیـی زیاتر لەوانەیە پارمەتیی پارێزگاریکردن بدات لە تووشـبوون بە شـێرپەنجەکانی کۆڵۆن، مەمک، پرۆسـتات، سـییەکان و ناوپۆشـی منداڵدان. بۆ نموونە؛ هەندێ لێکۆڵینەوە نیشـانیان داوە چالاکیی جەسـتەیی ئەتوانێت مەترسیی تووشـبوون بە شـێرپەنجەی ناوپۆشـی منداڵدان (20%) بۆ (40%) کەم بکاتەوە و شـێرپەنجەی سـییەکان (20%) کەم بکاتـەوە. لە کتێبەکەی مندا ئەو ئەگەرانە هیی ئـەوەن دڵیان پێ خـۆش بکەیت.

بەرنامـەی ڕەچەتـەی دکتـۆر وەک چـۆن یارمەتیـی ئـەوە ئەدات لە شـێرپەنجە بـەدوور بێت، یارمەتیـی ئەوانـەش ئـەدات لـە شـێرپەنجە چـاک بوونەتـەوە. توێژینـەوەکان بۆیان دەرکەوتووە ئەو ژنانەی لە نەخۆشـیی شـێرپەنجەی مەمک



خەلەستوون، ئەگەر وەرزشێکی مامناوەند بکەن (سێ تا پێنج کاتژمێر لە هەفتەیەکدا بە تێکڕا)، ڕێژەی بەردەوامیی ژیانیان بەرزترە لەوانەی وەرزش ناکەن. لێکۆڵینەوەی تریش نیشانیان داوە شێرپەنجەی کۆڵۆن لەو کەسانەدا کەمتر هەڵئەداتەوە کە وەرزش ئەکەن.

خولاسەی کەلام: بە پەیڕەوکردنی ئامۆژگارییەکانی بەرنامەی ڕەچەتەی دکتۆر -خۆراکخۆریی تەندروست، کێشدابەزاندن، سووتاندنی چەوریی ورگ، وەرزش و جوجوڵی زۆر- هەنگاوی مەزنن بۆ کەمکردنەوەی ئەگەری تووشبوونت بە چەند جۆرێک شێرپەنجە. ئەگەر دەستیشت کردووە بە پەیڕەوکردنی بەرنامەکە پیرۆزبایت لێ ئەکەم- مانای ئەوەیە ڕێگای ئەوەت گرتووەتە بەر خۆت لە تووشبوون بە شێرپەنجە بپارێزیت!

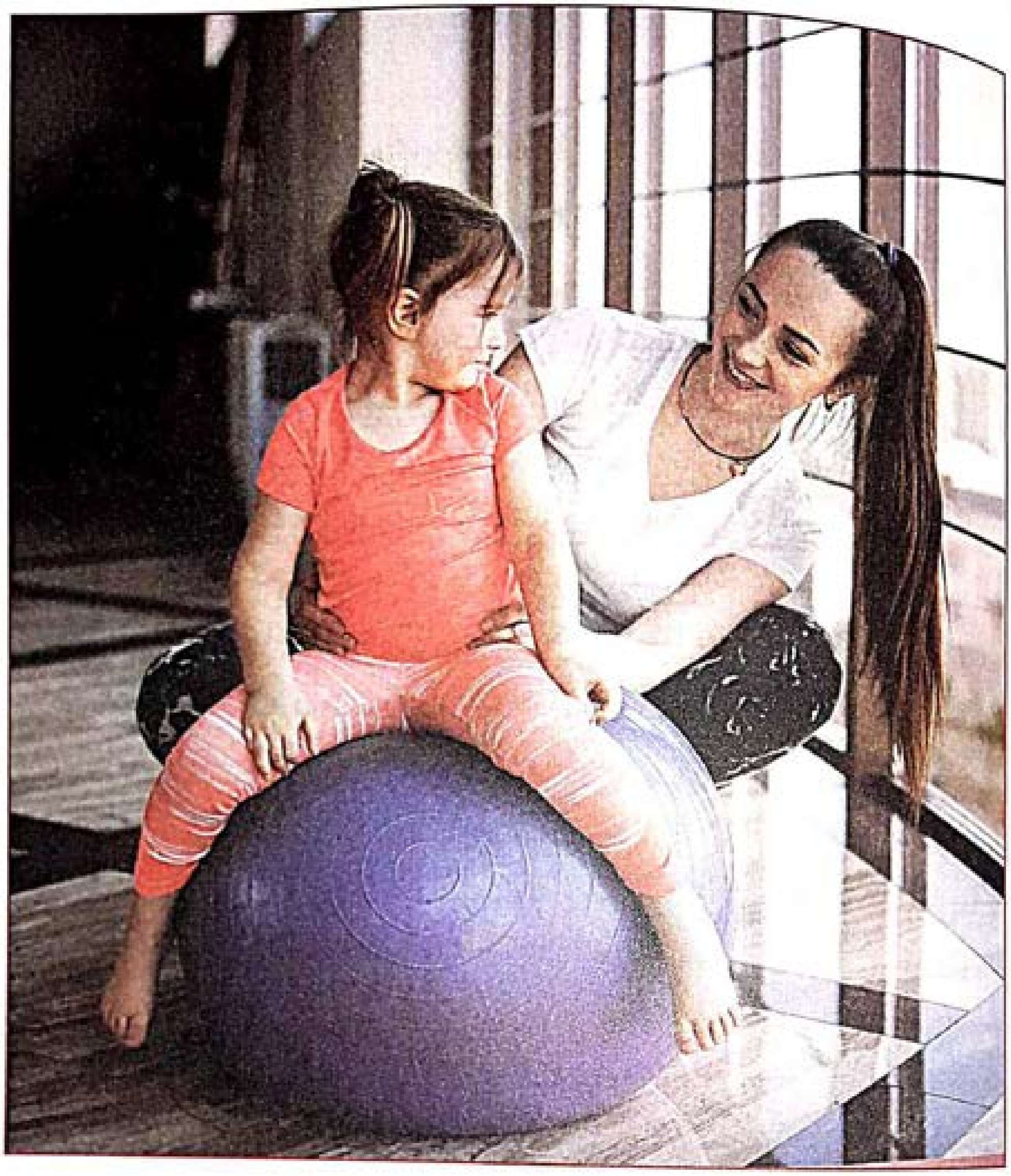
هەنگاونان بۆ ڕاگرتنی شێرپەنجەی کۆڵۆن

زۆر لـە لێکۆڵینەوەکان بایەخیان داوە بـە پەیوەندیی نێوان وەرزش و شـێرپەنجەی کۆڵـۆن، بەگشـتی هەموویان کۆکن لەسـەر ئەوەی ئەو گەنجانەی چالاکیی جەسـتەییان زیاد ئەکەن یان وەرزشـی قورسـتر و درێژتـر و چەنـد بـارە، ئەگـەری تووشـبوونیان بە شـێرپەنجەی کۆڵـۆن (40%-30%) کەمتـرە بە بـەراورد بە کەسـانی بێ جوولە. سـوودەکەش بۆ ئـەو کەسـانە بەهێزترە کـە ڕۆژانـە نیوکاتژمێر بۆ کاتژمێرێـک لەنێوان جـۆری مامناوەند و تونـددا وەرزش ئەکەن، یان چالاکیی جەسـتەیی ئەنجـام ئەدەن.

کێش و شێرپەنجەی مەمک

زۆر لێکۆڵینـەوە پەیوەندیـی نێوان کێشـی زیاد و شـێرپەنجەی مەمکـی دوای لە سـکوزاکەوتنیان دۆزیوەتـەوە -بەتایبەتـی ئـەو گرێیانـەی کـە تەشـەنەکردنیان لەلایەن هۆرمۆنی ئیسـترۆجین و پرۆجیسـتیرۆنەوە ڕێیان بۆ خۆش ئەکرێت. ئەو ژنانەی دوای تەمەنی سـکوزا کێشـیان زۆرە یان قەڵەون، مەترسیی تووشبوونیان بە شـێرپەنجەی مەمک (60%-30%) زیاترە لە مەترسـیی تووشبوونی ئەوانەی کێشێکی تەندروسـتیی ئاساییان هەیە.

ئێشـووە چەورەکان ئەنزیمێکیـان تیایە پێی ئەڵێن "ئەرۆماتەیـز"، کە هۆرمۆنەکان ئەگۆڕێـت بۆ ئەسـترۆجین. کەواتە جێی سەرسـوڕمان نییە کـە چەوریی زیادەی لەش، بڕی ئەسـترۆجین لە خوێندا زیاد ئەکات -بەوەش مەترسـیی شێرپەنجەی مەمکی ئەسـترۆجین پۆزەتیڤ زیاد ئەکات.



به کچەکەت بڵێ: بجووڵێ!

لێکۆڵینەوەکان پێشنیاری ئەوە ئەکەن چالاکیی جەستەیی بەهێز لە کاتی هەرزەکاریدا، خۆپارێزییەکی بەهێز دروست ئەکات دژی شێرپەنجەی مەمک لە قۆناغەکانی تری تەمەندا. ئەگەر کچی عازەبت هەیە، هانی بدە بە پێ بڕوات، ڕابکات، پاسکیل لێبخوڕێت، مەلە بکات، بەشداریی تیمی وەرزشی بکات و چەند ئەتوانێت بجووڵێ.

نەترازاوە، بیر لەوە بکەرەوە با کێشت قورس نەبێت، چونکە: کار ئەکاتە سەر کەسانی دەوروپشتت بە شێوەیەکی نەرێنییش. خۆشبەختانە پێچەوانەکەشی ڕاستە و کاری کردنە: کێشدابەزاندن و بووژانەوەی تەندروستییەکی باش و منداڵخستنەوەیەکی سروشتی، کاریگەریی لەسەر کەسانی دەوروپشتت ئەبێت و هۆکارێکی ئەرێنییشە بۆ پاراستنی ژیان. تۆ توانات هەیە کاریگەری لەسەر چارەنووسی خودی خۆت و چارەنووسی خێزانەکەشت بەجێ بهێڵیت.

تۆ مۆدێلیت.

هیچ کاتێک درەنگ نییە بۆ هەڵبژاردنی تەندروستی و ژیان، بۆ خۆیشت و بۆ خێزانەکەشت، ئەوە ئەو شتەیە کە بەلای منەوە زۆر جێی سەرنج و بایەخە لە بەرنامەی ڕەچەتەی دکتۆردا: بە بەکارهێنانی بۆ دیزاینکردنی ڕێگایەکی نوێ بۆ ژیان بۆ خودی خۆت، هەنگاوێکی مەزن ئەنێیت بۆ بنیاتنانی خێزانێکی بەهێزتر و تەندروستتر. ئەو گۆڕانکارییانەی ئەمڕۆ تۆ بڕیاریان لەسەر ئەدەیت، ڕەنگدانەوەی ئەبێت لە ژیانی ئەو کەسانەی خۆشت ئەوێن لە سالانی داهاتوودا.

بە جێبەجێکردنی بەرنامەی ڕەچەتەی دکتۆر، گۆڕانێکی ژیرانە ئەکەیت لە بەرنامەی خۆراک، وەرزش، کێشدابەزاندن، بەوەش نموونەیەکی جوان ئەبیت لەبەر چاوی هاوسەرەکەت، منداڵەکانت، دایک و باوکت، کەسوکارت، دراوسێکانت، هاوڕێکانت، ئەوانەی بەیەکەوە کار ئەکەن، هەتا ئەو کوڕە گەنجەی شاگردی کۆفی شۆپەکە کە هەموو ڕۆژێک لا ئەدەیت دۆنەتێک یان قاوەیەک بە شیرەوە بخۆیتەوە.

هەموو جارێک کە لیوان (پەرداخ)ێک ئاوی کانزایی ئەخۆیتەوە لەجیاتیی ساردییەک، هەموو جارێک قاپێک زەلاتە ئەخۆیت لەجیاتیی ئەوەی پیتزایەک داوا بکەیت، لەگەڵ هاوڕێیەکتدا پیاسەی هەموو پارکەکە بکەیت لەجیاتیی ئەوەی لەسەر کورسییەک پاڵ بدەیتەوە و کیسیەک چیپسی پەتاتە تەواو بکەیت،

تۆ ئەبیت بە مۆدێلی هەڵسوکەوتێکی تەندروست بۆ خەڵکانی دەوروپشتت، تۆ نیشانیان ئەدەیت هەڵبژاردەی تەندروست چێژبەخشە و هەموو کەسێک ئەتوانێت بیکات.

هەتا سەگیش سوود لەوە ئەبینن کە خاوەنەکانیان هەڵبژاردەی ژیرانەی خواردن و وەرزشیان هەیە. ئاشکرایە بەشێکی زۆر سەگ لە ماڵەوە ئەکەون و ئەخۆن و زل ئەبن، بەڵام ئەگەر تۆ سەگەکەت لەگەڵ خۆت ببەیت بۆ پیاسە، ئەویش هەمان سوودی تەندروستیی پێ ئەگات (ببورە کە لێرەدا باسی پشیلە ناکەین، چونکە ئەو مەکربازە، ئەگەر یاری بە گلۆلە بەنیش نەکات، لە شوێنێکدا ئۆقرە ناگرێت).

گوێ بگرە، ئێمە هەموومان حەزمان لە داهێنان و ئەفراندنە، تۆ کاتێک دەست ئەکەیت بە ژیانێکی تەندروست، ئەوە نیشانی خەڵکی دەوروبەرت ئەدەیت کە تۆ داهێنەریت. پەرۆشی و پابەندبوونت بە هەڵبژاردەکانتەوە ئەبێتە سەرچاوەی چاولێکردن بۆ ئەوان، ئیتر مناڵ بن، گەنج بن یان بەتەمەن. ئەوە یەکسەر ڕوو نادات یان هەموو کەسێک کە ئەتبینێت وا ناکات، بەڵام دڵنیام خەڵکێک هەیە چاودێریت ئەکات و هەڵبژاردە ژیرانەکانت دووبارە ئەکەنەوە.

بوون بە مۆدێلێک بۆ هەڵسوکەوتی تەندروست، ئەبێت بە بانگەشەیەک دەربارەی شێوازی پاراستنی ژیان بە بەرنامەی خۆراکخۆری و وەرزش. تۆ ئەتوانیت ڕێگایەکی ڕاستەوخۆ بگریتە بەر بەوەی لەگەڵ کەسوکارت و ئەوانەی خۆشت ئەوێن بەیەکەوە ئەوە بکەن و ببیت بە پێشەنگیان بۆ ئەوەی گۆرانکاری لە ژیانیاندا دروست بکەیت.

ئەمە چەند بیرۆکەیەکە چۆن ئەتوانیت ئەوە بکەیت. لەبیرت نەچێت، هەموو بیرۆکەیەک لەناو ماڵەکەتدا کار ناکات -خەڵک ئارەزوو و بیروڕای جیاوازی هەیە بۆ گەیشتن بە گۆڕانکاریی تەندروست. تۆ ئەگەر دەستت قورس بێت، ئامۆژگارییەکانت بستێک بڕ ناکەن (هەرزەکاران وەربگرە و تێئەگەیت ئەبەستم چییە). لەبەر ئەوە پێش ئەوەی دەست بکەیت بە جێبەجێکردنی هەر وەرچەرخانێکی گەورە لەوەی چۆن ماڵەکەت ئەبەیت بەڕێوە، ئەبێت ئەو ڕێگایە دیاری بکەیت کە لەگەڵ خێزانەکەتدا ئەگونجێت. هەندێک لەم ئاماژانە

لەگـەڵ منداڵـی ورددا باش ئەگونجێت، هەندێکی تر باشـتر جێبەجـێ ئەبێت کاتێک ئەندامانـی خێزانەکـەت کامڵترن.

+ ئێمە هەموومان حەزمان لە داهێنان و ئەفراندنە. تۆ کاتێک دەست ئەکەیت بە ژیانێکی تەندروست، ئەوە نیشانی خەڵکی دەوروبەرت ئەدەیت کە تۆ داهێنەریت.

باسی بکە.

ئـەو جـۆرەی تۆ شـێوازە تازەکەی خۆراکخۆریـت باس ئەکەیـت، کاریگەرییەکی تـەواوی هەیە لەسـەر ئەو کەسـانەی گوێت لێ ئەگـرن. ئەگـەر منجەمنج بکەیت و ئـاخ و ئۆفـت بێـت لەدەسـت گرانیـی بەرنامەکە و چـۆن بەدەسـتیەوە ماندوو بوویـت، کـەس نایەوێت شـوێن ئامۆژگارییەکانـت بکەوێت. بەڵام ئەگەر سـەنگ بخەیتـە سـەر لایەنـە ئەرێنییەکانـی و سەرسـامیی خـۆت دەرببڕیـت و قازانجە تەندروسـتییەکانی دەربخەیت و بەبایەخەوە بەشـەکانی پلانـە تازەکەی خواردنت شـی بکەیتـەوە، سـەرنجی خەڵک ڕائەکێشـیت و وایـان لێ ئەکەیت شـوێنپێی تۆ هەڵبگـرن و حەز بکـەن ئەوانیش تاقیـی بکەنەوە.

نابێـت وا باسـی بکەیـت ئەو هەوڵـەی تۆ داوتە بـۆ گۆڕینی بەرنامـەی خۆراکت هیـچ نییـە، بەڵکـوو تەندروسـتی و کامەرانییـە. مـن ئەزانم هەندێ کۆسـپ دێتە بـەردەم گۆڕانـکاری، بـەڵام یـەک دەسـتی و یـەک دەنگـی لەگـەڵ خەڵکی تر؛ باشـترین ڕێگایـە بـۆ سـەرکەوتن بە سـەریدا. ئەگەر مەبەسـتت بێت یارمەتیی خێزانەکەت بدەیت شـێوازە تازەکەی ژیانت بەهەند وەربگرن، نیشـاندانی نیازێکی گەشـبینانە و پۆزەتیڤانـە ڕێگایەکـە قەناعەتیـان پێ ئـەکات، نەک لـەم گوێیانەوە بێـت و لەویانـەوە دەربچێت.

بەیەکەوە بازاڕ بکەن.

مارکێت شوێنێکی باشە، لەوێ بیر لە خواردنی تەندروست و پڕ ڕەگەز بکەیتەوە. لەجیاتیی ئەوەی بەبەردەمی ڕەفەکاندا بڕۆیت و شت فڕێ بدەیتە عەرەبانەکەتەوە، قسە لەگەڵ ئەندامانی خێزانەکەت بکە ئەچیت چی بکڕیت. پێویست ناکات وانەیەکی تەواویان لەسەر سوودەکانی سپێناخ پێ بڵێیت، بیانبە لەگەڵ خۆت، لەوانەیە لەوێ بواری ئەوە ببێت هانیان بدەیت ئارەزوویان بچێتە سەر میوەیەک یان سەوزەیەکی نوێ. لەوانەیە ئەگەر بە دەستی خۆیان پێکهاتەکانی بابەتێکی سوورکردنەوە هەڵبگرن و بیکەنە سەبەتەکەوە، لەوەیان بەلاوە گرنگتر بێت کە بەئامادەکراوی بیخۆن. لەوانەیە بەکردەوە فێر ببن چۆن لەیبلی خواردەمەنییەکان بخوێننەوە و تێبگەن بۆچی گرنگە. لەوانەیە ئەگەر هەر خۆت بیت، خێرا شتەکان کۆ ئەکەیتەوە کە هەموو جارێک کڕیوتن، بەلام ئەگەر لەسەرخۆ لەگەڵیان بگەڕێیت و جوان ورد بیتەوە بۆ باشترین خۆراکی هەڵبژاردە و تەندروستترینیان -ئەو کەسانەی کە لەگەڵ خۆت هێناوتن بۆ بازاڕکردن، فێر ئەبن هەمان شت دووبارە بکەنەوە.

بەیەکەوە چێشت لێبنێن.

ئامادەکردنی خواردن لەگەڵ کەسانی تردا تاموچێژی خۆی هەیە و دەرفەتێکە بۆ ئەوەی ئارەزوویان بجووڵێنیت بۆ دروستکردنی خواردنێکی تەندروستی بەتام و بەیەکەوە فێر ببن چۆن مامەڵە لەگەڵ بەهارات و بەرەگیا تام و بۆن خۆشەکاندا بکەن. بگەڕێ بەدوای ڕێگای تازەدا، بۆ ئەوەی چێژێکی تازە بدەیت بەو نان و چێشتەی چەند ساڵە دروستیان ئەکەیت. لەو کاتەدا بەیەکەوە چێشتەکە لێئەنێن، سوود لە بیروڕا و ئەزموونی یەکتری وەربگرن.

بەیەکەوە نان بخۆن.

لەوانەیــە لێکۆڵینەوەیەکــت بیســتبێت لەســەر ســوودەکانی کۆبوونــەوەی خێزان بەیەکــەوە: ئــەو خێزانانەی بەیەکەوە دائەنیشــنە ســەر سفرەیەکی تەندروست، زۆر کۆمەلایەتیتــرن لەوانــەی هــەر کەســێک بەتەنیا نــان ئەخوات، نــەک تەنیا لە ڕووی تەندروســتی و دابەزینــی کێشــەوە، بەڵکــوو لــە ڕووی یەکگرتوویشــەوە. تەلەفزیۆنەکــە بکوژێنــەوە و ژەمێکــی ئیســراحەت بخــۆ لەگــەڵ ئــەو کەســانەی خۆشــت ئەوێن.

بەیەکەوە وەرزش بکەن.

ئەمــە کاتێکــی بێوێنەیە بــۆ کاتبردنەســەر لەگەڵ هاوڕێیــان و ئەندامانــی خێزان. لەجیاتیــی ئــەوەی بــۆ ژەمێکی قورس یــەک بگرن، لەگــەڵ باشــترین ئازیزەکانت بچنە دەرەوە بۆ پیاســەیەک، شاخەوانییەک، ئەوە هەلێکی باشتان بۆ ئەڕەخسێنێت بۆ قســەکردن و دەســتی یــەک گرتن. ئەو کاتــە ئاگاتان لە خۆتــان نامێنێت چەند دووریتــان بڕیــوە! ڕوو بکەرە پارکێــک، گۆرەپانی خوێندنگەیەک، ســەیرانگایەکی دەرەوەی شــار، دارســتانێک -هەتا لەگەڵ دراوســێکانتدا بچن بە لایەکدا، ئەویش ڕێگایەکــە بــۆ جــووڵان و تێکەڵبــوون و بەســەربردنی کاتێکــی خــۆش لەگــەڵ هاوڕێیانت.

ئەگــەر منداڵــت هەیــە بڵێ با بچیــن بۆ پیاســە، سەرســام ئەبیت چەنــد بەخێرایی ئەڵێــن باشــە، خۆشــتریش ئەبێت ئەگەر ســەگتان هەیــە بیبەن.

دایــک و باوکــم ئەڵێــن ئێــواران باشــترین کاتــە بــۆ پیاســەکردن لەگــەڵ منداڵان -بەتایبەتــی هــەرزەکاران.

منــاڵان هەمیشــە ســەرقاڵن و بەزمــی تایبەتــی خۆیــان هەیــە، هەنــدێ جــار کە تــۆ ئەچیــت بــۆ پیاســە، یــاری ئەکــەن و قســە ئەکــەن و ئەقیژێنــن. شــت هەیە

دێنە پێشەوە ئەگەر تۆ لە ماڵەوە بیت ناتوانن بیکەن: گێڕانەوەی چیرۆکی هاوڕێکانیان، کێشەکانی قوتابخانەیان، ڕای تایبەتی خۆیان دەربارەی ئەوەی لەدەوری خۆیان یان جیهاندا ئەگوزەرێت. منداڵان کاتێک لەگەڵ تۆ دێنە دەرەوە بۆ پیاسە، تۆزێک بزێو ئەبن. جموجووڵەکە چالاکیان ئەکات کە نە تەلەڤزیۆن، نە کۆمپیوتەریان پێیە، نەک کەسی تر کە پێشبڕکێی لەگەڵ بکەن، حەز ئەکەن سەرنجی تۆ ڕابکێشن.

نموونەیەکی جوانی سناکخۆری نیشان بدە.

کە لەگەڵ خێزانەکەتدا دائەنیشی سەیری تەلەڤزیۆن ئەکەیت، من ناڵێم قرپوقەپ بکە. باشە، لەگەڵ تەماشاکردنی بەرنامەکەدا دەمیشتان بجووڵێت، بەڵام ئەگەر کیسەیەکی زلە چپس بێنیت لەگەڵ قاپێک شیرینی و پسکیت و کێک و شەکرلەمە، ئەوە نموونەیەکی خراپی سناکخۆری نیشان ئەدەیت. لەجیاتیی ئەوە سناکێکی تەندروست هەڵبژێرە، بۆ نموونە: سەوزەوات و حومس، میوەی جنراو، یان برێشکەی دانەوێڵە. بیرت نەچێت کە مەبەستەکە ئەوەیە لە کاتی سەیرکردنی بەرنامەیەکدا کاتێکی خۆش بەیەکەوە بەسەر بەرن، نەک ئەوەی دابنیشن ئەوەندە نەتی ناتەندروست بخۆن خەوتان لێنەکەوێت.

ڕێک بکەون چەند بخۆن.

ئەوەندە لەسەرخۆ چووەتە پێش، هەستی پێ ناکەیت، بەڵام ئەو بڕەی بۆ کەسێک تێ ئەکرێت، ساڵ لەدوای ساڵ زۆرتر بووە، کێک و لەفە و ساردی و هەمبەرگر بەردەوام گەورەتر و قەرەباڵغتر ئەبن هەتا دوو ئەوەندە یان سێ ئەوەندەی ئەوەی پێش خۆمانی لێ هاتووە، هەتا قاپ و مەنجەڵ و بەلەمەکانیش

لە جاران گەورەتر و بە ژمارە زیاترن کە بۆت دائەنرێت. هاورێیەکم دەورییەکی سالانی شەستەکانی نیشان دام کە لە دایکی هەڵیگرتبوو و بۆ هاورێکەمی باس کردبوو کە منال بووبوو لەو دەورییەدا نانی بۆ تێولێبوو و برنج و شلەشی بۆ کردبوو بە سەردا. ئەو قاپە بەقەد قاپێک ئەبوو کە ئێستا چەردسی بۆ میوانێک تیا دائەنێیت.

بیرت نەچێت، هەتا کەمتر تێ بکەیت تەندروستترە، نەک گەدەت بار بکەیت، بەلام منال ئەوە نازانێت، هەتا بۆی تێ بکەیت ئەخوات، ئەیەوێت بەشی سێ کەسی بۆ تێ بکەیت و ساردییشی لەگەڵدا بۆ دابنێی. قسەیان لەگەل بکە لەم بارەیەوە، تێیانبگەیەنە برێکی گونجاو بخۆن، لە قاپێکدا بۆیان تێ بکە بەشی کەسێک بگرێت نەک سیان. من نالێم ڕەزیلی بکە لەگەڵ منالەکانت یان ناچاریان بکەی تێر نەخۆن، بەلکوو چاو لە زۆرخۆرییان مەپۆشە بە ناوی نازەوە. فێری دابونەریتی سەر سفرەیان بکە، مامۆستای تەندروستیی منالەکانت بە، ڕاستگۆ بە لەگەڵیان، فێریان بکە ڕابێن لەسەر ئەو شێوازەی تۆ بۆیان دیاری ئەکەیت، چونکە خواردن لای منالان خووە و ڕاهاتنە نەک چێژوەرگرتن و سوود وەکوو یاریی ڤیدیۆکان، فێریان بکە سوودی هەڵبژاردەی ژیرانە چییە و یاری کاتی خۆی هەیە و سەعیکردن و خەوتنیش کاتی خۆی.

پیاچوونەوە بکە چ خواردنێک دێنیتەوە ماڵەوە.

ئەمە بابەتێکە ئەبێت بەوردی بیری لێ بکەیتەوە لە پەیوەندی لەگەل ئەو کەسانەی لەتەکیاندا ئەژییت. زۆر لە پسپۆڕەکان ئەڵێن با چێشتخانەکەت بێلایەن و دۆستانە بێت، هیچ تام و بۆن و ڕەنگ و خواردنێکی تیا نەبێت کە خێزانەکەت حەزی لێ ناکەن و لێی بێزارن، نابێت بۆنی سێو بێت و ساردکەرەوەکە هیچی تیا نەبێت. کاتێک ماڵەکەت پڕە لە هەرزەکار، نابێت ماڵەکە تەنیا نیسکینەی تیا بێت کە کەسیان نایخۆن، ئەوە ناڕەزایی و بۆلەبۆل دروست ئەکات.

بە ڕای من، چێشتخانەکەت پاک بکەرەوە لە هەموو ئەو شتانەی کە خێزانەکەت بەدڵیان نییە، لە هەمان کاتدا هیچ خواردنێکی بێکەڵکی ناتەندروستیشی تیا دامەنێ. ڕوویەکی تری ئەم مەسەلەیە ئەوەیە دانوستان بکە، نە شیش بسووتێ نە کەباب. ئەگەر منداڵەکانت واز لە ئایسکریم خواردن ناهێنن، با بڕێکی کەمت هەبێت لە بەفرگرەکەدا. ئەگەر هەر بیانوو ئەگرن چپس لەسەر کەوانتەرەکەت بێت، خۆت جۆرێکی باش هەڵبژێرە و بڕێکی دیاریکراو دابنێ. لەبیرت نەچێت، دابینکردنی داواکارییەکانی خێزانەکەت وردە وردە و بەو بڕەی خۆت دیاریی ئەکەیت؛ بێدەنگیان ئەکات، زۆر لەوە کەڵکی زیاترە ماڵەکەیان بۆ پڕ بکەیت لە کۆمەڵێک خواردنی بێکەڵکی دروستکراوی پیشەسازی بەو جۆرەی هەر کەسێک حەزی لێیەتی.

خۆت ڕزگار بکە لە فاست فود.

من ئەزانم دوای ڕۆژێکی درێژ کارئاسانییە خۆت بکەی بە خواردنگەیەکی فاست فوددا و بە چەند خولەکێک خواردنی نانی ئێوارە وەربگریت، بەڵام

فاست فود زیانە هەم بۆ خۆت و هەم بۆ خێزانەکەشت. شارەزاکان ئەڵێن بەردەوام کڕیاری خواردنگەکانی فاست فود بیت، پارەی قەڵەوکردنی خۆت ئەدەیت.

لێکۆڵینەوەیەک ساڵی 2009 ئەنجام دراوە و لە گۆڤاری 'Nutrition'دا بڵاو کراوەتەوە بۆ (3000) گەنج بۆ ماوەی (13) ساڵ، بۆی دەرکەوتووە ئەو کەسانەی لە دەستپێکردنی لێکۆڵینەوەکەوە زۆریان فاست فود خواردووە، بە تێکڕا ئاستی زیادبوونی کێشیان (13) پاوەند زیاتر بووە لەوانەی کەمتریان خواردووە، جگە لەوش چێوەی ناوقەدیان فراوانتر بووە و ڕێژەی تریگلیسریدیشیان بەرزتر بووە. تۆ لەوانەیە وا لێکی بدەیتەوە ئەگەر فاست فود بخۆیت کاتت بۆ ئەگەڕێتەوە، بەڵام ئەوە بزانە شتە سوورەوەکراوەکان و بێرگەرەکان بەشداری ئەکەن لە کورتکردنەوەی تەمەن. بەهەرحاڵ، خواردنی فاست فود زیانی زیاترە لە قازانج.

پلانت هەبێت بۆ کاتی مۆڵەت.

دەیان ڕێگا هەیە بۆ ئەوەی چالاک بیت و بە ئارەزووی خۆیشت چێژ وەربگریت لە کاتی پشوودا. لەجیاتیی ئەوەی هەفتەیەک لە ماڵەوە بخەوێت، گەشتێک هەڵبژێرە کە جموجووڵی جەستەیی تیا بێت، وەک: پاسکیل لێخوڕین بەسەر شۆستەکانی پارکێکدا، سەرکەوتن بەسەر شاخێکدا، مەلەکردن لە گۆمێکدا و لەو بابەتە. هەموو پشووە خۆشەکانی خۆم پڕ بوون لە چالاکی و یادەوەریی خۆش کە دروستیان کردووە.

دانیشتنت بەرامبەر شاشە سنووردار بکە.

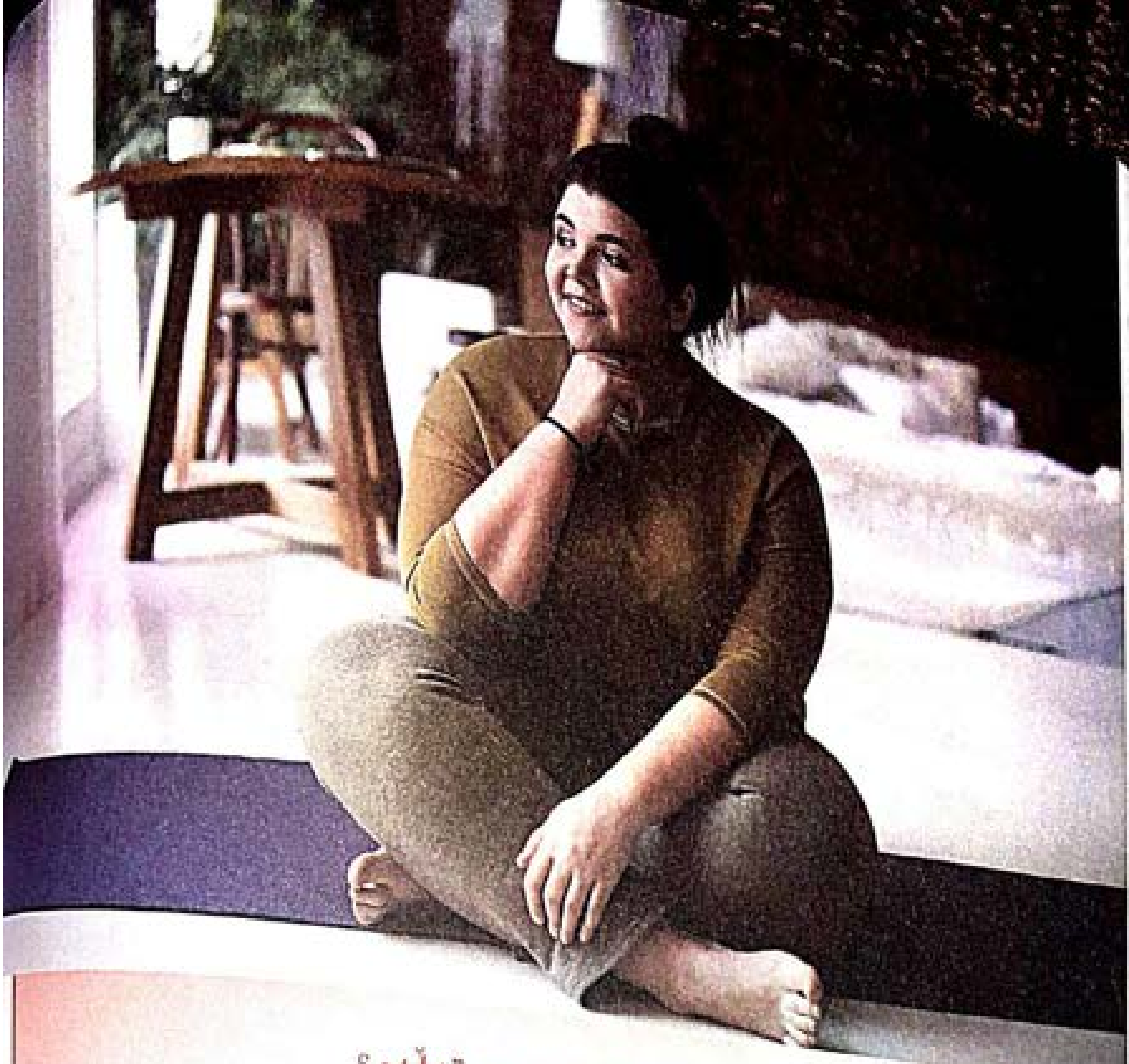
ئەمەیان گرنگە. لێکۆڵینەوەکان سەلماندوویانە تا منداڵەکان و هەرزەکارەکان

زیاتر بەرامبەر شاشەی تەلەڤزیۆن و کۆمپیوتەرەکان دابنیشن، زیاتر ئەگەری ئەوەیان هەیە کێشیان زیاد بکات. هەموو ئەبێت کاتێکمان هەبێت بۆ سەیرکردنی شاشە، بەلام ئەو هەموو دانیشتنە و ئەوەش کە عادەتە شەوچەرەیەکی لەگەلدا بخۆیت، دەرفەت ئەڕەخسێنێت بۆ کێش زیادکردن. تۆ ئەتوانیت کاتی سەیرکردنی منالەکانت سنووردار بکەیت بەوەی ڕێگا نەدەیت تەلەڤزیۆن و کۆمپیوتەر و مۆبایل لە ژووری نووستنەکانیاندا بێت، بۆخۆشت بەرنامەیەک بۆ دوای شاشە دابنێ بۆ پشوو بە هەندێ چالاکیی تر، شتێک بخوێنەرەوە، شتێک بنووسە، وێنەیەک بکێشە، کارێکی دەستی، بچۆ دەرەوە پیاسەیەک بکە. شتێکی باشە ناوبەناو شاشەکان بەجێ بێلێت، بەلام ئەویش وەک چارەسەرێک نەک بیکەیت بە خوو.

دلنیا بە منالەکانت تێر خەوتوون.

ئەو منالانەی تێر ناخەون، زیاتر لەبارن کێشیان زیاد بکات. لێکۆلینەوەیەکی 'British Medical Journal' کە سالی (2005) لەسەر (8000) منال ئەنجام دراوە، بۆی دەرکەوتووە ئەو منالانەی لە تەمەنی سێ سالیدا کە شەوانە کەمتر لە دە کاتژمێر و نیو خەوتوون، ئەگەری قەلەوبوونیان لە تەمەنی حەوت سالیدا (45%) زیاتر بووە لە هاوتەمەنەکانیان کە شەوی دوانزە کاتژمێر زیاتر خەوتوون. لێکۆلینەوەیەکی تر کە سالی 2008 ئەنجام دراوە، ئەلێت هەموو یەک کاتژمێر کەمتر خەوتنێک لە تەمەنی منالیدا، ڕۆلی هەیە لە 50%ی بەرزبوونەوەی ئەگەری قەلەوی لە تەمەنی 32 سالیدا.

خولاسەی کەلام: بەرنامەیەکی جوان دابنێ بۆ خەوتنی منالەکانت، باسی گرنگیی نووستن و کاریگەرییەکانی لەسەر تەندروستی بۆ بکە و هاوکارییان بکە خشتەیەک دابنێن تێرخەوتنیان مسۆگەر بکات. با تەلەڤزیۆن و کۆمپیوتەر و مۆبایل لە ژووری نووستنەکانیاندا نەبێت، دلنیا بە لەوەی ژوورەکانیان وەک پێویست تاریک و ئارامە و پلەی گەرمای بۆ نووستن وەکوو پێویستە.



دڵخۆش و قەڵەو؟

ئایا هاوسەرگیریی سەرکەوتوو ئەبێتە هۆی کێش زیادکردن؟
بەداخەوە، لێکۆڵینەوەیەک کە ساڵی 2013 ئەنجام دراوە و لە گۆڤاری "Health Psychology"دا بڵاو کراوەتەوە، بۆی دەرکەوتووە کە وەڵامی پرسیارەکە ئەکرێت "بەڵێ" بێت. توێژەرەکان بۆیان دەرکەوتووە ئەو هاوسەرانەی ڕازین لە هاوسەرگیریەکەیان، کێشیان قورستر بووە بە بەراورد بەو هاوسەرانەی کە کەمتر ڕازیبوون.

من پێشبینیی پێچەوانەکەیم ئەکرد، بەڵام ڕوونکردنەوەی توێژەرەکانیش ڕێی تێئەچێت. ئەوان بڕوایان وایە ئەو هاوسەرانەی ڕازین، ئیتر بایەخ بە جەستەی خۆیان نادەن بۆ ڕاکێشانی سەرنجی

به واتایەکی تر: مادام هەست بە کەسێکی تر بۆ هاوسەرگیری، بە واتایەکی تر: مادام هەست بە ئاسایش ئەکەیت لەگەڵ هاوسەرەکەتدا، ئیتر ئەگەر ئەو داوات لێ نەکات؛ پێویست ناکات بایەخ بە چاودێریی کێشت بدەیت، چونکە کەسێکی تر نییت.

بەمانای ئەوە نییە داوای جیابوونەوە بکەیت بۆ ئەوەی جارێکی تر دەست بێنیتەوە بە خۆتدا و خۆت قۆز بکەیتەوە. بە ڕای من ئەگەر کێشدابەزاندن تەنیا بە مەبەستی قەدباریکی و جوان دەرکەوتن بێت، وا نەکات کاتێک لەو بارەیەوە لە خۆت ڕازی بوویت؛ ئیتر بیرت لای نامێنێت. بەلام کە تۆزێک تەمەنت چووە سەر، ئەو کاتە بیر لە هەڵسەنگاندنی بابەتەکە ئەکەیتەوە لە دەرەوەی ڕواڵەت و دیمەنی دەرەکی. ئەگەر لە ڕووی تەندروستییەوە بیر لەو کێشە بکەنەوە کە ئەبێت بتانبێت نەک بۆ خۆپەرستی، ئەو کاتە ئەتوانن بەیەکەوە بگەنە کێشی تەندروست و پەیوەندیی هاوسەریی تەندروست. لە ڕاستیدا من وای بۆ ئەچم جگە لە ئامانجەکەی خۆی، خۆراکخۆریی تەندروست، جموجووڵ بەپێی پێویست و کێشێکی تەندروست؛ کۆڵەکەیەکی پتەوە بۆ ڕاگرتنی پەیوەندییەکی خێزانیی تەندروست.

چەند ڕاستییەک دەربارەی منال و کێش لە ئەمەریکا

+لە 30 ساڵی ڕابردوودا، ڕێژەی قەڵەوی لە منالاندا دوو قات بووە و لە لاواندا سێ قات.

+ بەتێکڕایی 33%ی لاوان ئەوانەی تەمەنیان لەنێوان (6) بۆ (19)دایە، کێشیان زیادە و (18%)یان قەڵەون.

+ ڕێژەکە بەپێی توخم و نەتەوەکان جیاوازە: ئەمەریکییە ئەفەریقاییەکان 26% و بنەچە ئیسپانییەکان 23% و سپیپێستەکان (15%)یان قەڵەون.

+ هەر چەند هۆکارە بۆماوەییەکان ڕۆڵ ئەبینن لە قەڵەوی لاواندا، بەڵام بەگشتی گۆڕانی بڕی ئەو کالۆرییانەی وەرگیراوە لەبەرامبەر ئەو کالۆرییانەی سووتێنراوە لە ماوەی سی ساڵی ڕابردوودا، هۆکاری سەرەکی بووە کە منداڵان و لاوان کێشیان قورس بووە یان قەڵەو بوون. بە شێوەیەکی سەرەکی منداڵانی ئەمڕۆ زۆرتر ئەخۆن و کەمتر ئەجووڵێن لەچاو نەوەکانی پێشوودا.

+ لاوانی قەڵەو بەزۆری کۆلیسترۆڵ و فشاری خوێن و شەکرەی خوێنیان بەرزە و کێشەی ئێسک و جومگەیان هەیە و لەگەڵ نۆرەکردنی هەناسە کاتی خەو، ڕێزلەخۆنەگرتن و کێشەی کۆمەڵایەتی.

+ منداڵانی کێش قورس و قەڵەو بەردەوام ئەبن تا ئەبن بە لاوانی کێش قورس و قەڵەو. کێشە تەندروستییەکانی لاوانی کێش قورس و قەڵەو زۆر خراپترە لەو کاتەی بەمنداڵی تووشی بوون -لەبەر ئەوە گرنگە یارمەتیی منداڵانی کێش قورس و قەڵەو بدەیت کێشیان دابەزێنن بە خواردنی تەندروست و وەرزشی پێویست پێش ئەوەی بگەنە قۆناغی لاوێتی.

هەنگاوی داهاتوو

وەرگرتنی لیستی پاداشتەکانی کێشدابەزاندن، ئەرکێکی سەخت و ڕێگایەکی دوورودرێژە. لەوانەیە ئیتر بزانیت ئەو ناڕەحەتییانە چین کە پێویستن بۆ کێشدابەزاندن، بەڵام ئێستا تێگەیشتوویت سوودەکانی کێشدابەزاندن چییە بۆ ئەوەی تەمەنێکی درێژی تەندروست بژییت.

کاتی ئەوە هاتووە بچینە سەر بەشی داهاتوو و دوا بەشی بەرنامەی ڕەچەتەی دکتۆر: تەمەنپلان. دەستکردن بە تەمەنپلان تۆزێک لەوە ئەچێت خوێندن تەواو بکەیت -کۆششی زۆرت کردووە، سەرکەوتنی زۆرت بەدەست هێناوە، زۆر لە بارەی خۆتەوە شارەزا بوویت، ئێستا کاتی ئەوەیە دەست بکەیت بەو گەشتەی کە لەگەڵ تەمەنتدا کۆتایی دێت.

بەشی پێنجەم

تەمەنپلانی بەرنامەی ڕەچەتەی دکتۆر

دەستت خۆش بێت!

ڕاستەوخۆ ڕووبەڕووی 'کێش'ە مەترسیدارەکەت بوویتەوە و گۆڕانکاریی مەزنت ئەنجام دا لە بەرنامەی خۆراکخۆریتدا.

پاوەندە زیادەکانی کێشت فڕێ دا و چەورییەکەی لەشت کە هەڕەشەی لە ژیانت ئەکرد، سووتاندت. ڕێژەی مەترسیی تووشبوونت بە نەخۆشی کەم کردەوە و چەند هەنگاوێکی گەورەت ناوە لەسەر شاڕێی ژیانێکی تەندروستتر و درێژتر.

ستاتپلان و بووژانپلانت تەواو کرد، ئێستا ئامادەیت بچیتە سەر بەرنامەی درێژخایەنی تەندروستییەکی باش، بە پەیڕەوکردنی پلانی تەمەنپلان.

تەمەنپلان ئەرکی ئەوەیە کە لە ناوەکەیەوە دیارە: یارمەتیی ئەوەت ئەدات بەردەوام بیت لەسەر کێشدابەزاندن و مسۆگەرکردنی هەموو ئەو دەستکەوت و سوودە تەندروستییانەی هەوڵی زۆرت دا بەدەستیان بێنیت. بەهەرحاڵ لەبەر ئەوەی ئامانجەکەت ئەوەیە بەردەوام بیت لە کێشدابەزاندن، نەک تەنیا دابەزینی چەند پاوەندێک. تەمەنپلان تۆزێک کەمتر سەنگ ئەخاتە سەر ئەوەی باسی خۆراکخۆری بکات و بوارێکی فراوانتر بدات بە هەڵبژاردە خۆراکییەکان من بەڕاستی پەلەمە تەمەنپلانت پێ بناسێنم، چونکە بوارت بۆ ئەڕەخسێنێت کە ئەزموونی زیاترت هەبێت و دڵخۆش بیت بەو خۆراکە تەندروستە تازانەی کە هاتنە ڕێت.

تەمەنپلان بەرنامەیەکە بۆ ژیان.

ئەمە ئەو جۆرەیە کە من ژیانی خۆم چۆن ئەژیم. من هەرگیز وا بیری لێ ناکەمەوە کە تەنیا خواردنە -بەڵکوو تەنیا بیر لەوە ئەکەمەوە من هەموو ڕۆژێک چۆن بخۆم! من چێژ لە ژەمەکانم وەرئەگرم، نەک تەنیا لەبەر ئەوەی تامیان خۆشە و بەلەزەتن، بەڵکوو لەبەر ئەوەی ئەزانم بەشداری ئەکەن لە بنیاتنانی تەندروستییەکی باشدا بۆ من. من سەری خۆم قاڵ ناکەم بەوەی کالۆری بژمێرم (بەڵکوو زۆر بەئاگام چەندم بۆ تێ بکەن). من لەملا و لەولا ڕاستکردنەوە ئەکەم، کاتێک هەست ئەکەم ئاستی جموجووڵ و وەرزشم کەم بووەتەوە یان بەرز بووەتەوە، چونکە مەسەلەیەکی ئەوەندە ئاسان نییە. من هەست ئەکەم تۆش بۆت دەرئەکەوێت ئەمە بە شێوەیەکی سەرسوڕهێنەر ئاسانە و مەسەلەیەک نییە بۆ ڕابواردن.

تەمەنپلان دیزاین کراوە بۆ دۆزینەوەی کلیلی سەرکەوتنی کێشدابەزینی درێژ

خایـەن: بـە بەردەوامبوون لەسـەر هەڵبژاردنـی ژیرانەی ئەوەی چی ئەخۆیت و هەمیشـە چاوێکت لەسـەر ئەوە بێـت چەند ئەکەیتـە قاپەکـەت و ئەوەندە چالاک بێت کە پێویسـت ئەکات.

لەگـەڵ تەمەنپلانـدا ئاوڕدانـەوە نییـە بـۆ دواوە، بەڵکـوو ڕوانینە بۆ پێشـەوە بۆ ئـەوەی بـە درێژیی ژیانت کەمەرێکی باریکتر و تەندروسـتترت هەبێت، باشـترین ڕێگاش بـۆ گەیشـتن بـەوە ئەبێت بـەردەوام بێت لەسـەر ئـەو خواردنانەی تا ئێسـتا بوونەتە هۆی سـەرکەوتنت.

تەمەنپـلان وردەکارییەکـی ئاسـانە بـۆ تەندروسـتییەکی بـاش، کـە بـە درێژیی تەمـەن لەتەکتدا بمێنێتەوە. تۆ ئەتوانی ئەم بەشـەی ڕەچەتەی دکتۆر بۆ هەمیشـە پەیـڕەو بکەیـت، تا کۆتایی ژیانی پڕ تەندروسـتت و تەمەنـی درێژت. تۆش ئەبێت ئێسـتا و داهاتـووش قۆڵی لـێ هەڵماڵیت، بـەڵام لەبەر ئەوەی ئەمـە بەرنامەیەکی زۆر سـنووردار و سـەپێنراوی ڕاگـوزاری خـۆراک نییە، نایەوێـت ئەوەندە کاتی بـۆ تەرخـان بکەیت کـە بۆ پلانەکانی ڕابـردوو تەرخانت ئەکردن. لە ڕاسـتیدا من ئێسـتا حـەز ئەکـەم گـرەو بکەم تـۆ ئەوەندە حەزت لـە خواردنی تەندروسـت و ئـەو هەسـتانەیە کە لە لایان دروسـت کـردووی، هەرگیز ناگەڕێیتەوە سـەر ئەو خواردنـە کـەم لەزەت و کەم سـوودانەی کـە وازت لێ هێنان.

تەمەنپـلان لوتکـەی هەمـوو ئامـۆژگاری و ناونیشـان و ڕێنمایـی و وردەکارییە بەکەڵکانەیـە کـە تـا ئێسـتا فێریـان بوویـت، بـەڵام دیسـانەوە بـە جۆرێـک لە سەربەسـتی و سـەنگ و سـووکیی زیاترەوە داڕێژراوە کە بواری ئەوەت ئەدات پـڕ بـە بـەری زەوقەکانـی خـۆت بیدووریـت. تەمەنپـلان ئەوەندە دەسـتەمۆیە، ئەتوانیـت بەڕاسـتی بە دەسـتکردی خۆتـی بزانیت.

تەمەنپلان لەسـەر بنەمای هەشـت سـتراتیجی سەرکەوتنی مسـۆگەر هەڵچنراوە، کە ڕێگا تەخت ئەکات بۆ سـەرکەوتنی بەردەوام. ئەم هەشـت سـتراتیجە جێبەجێ بکـە، کێشـدابەزینت تا کۆتایی تەمەنـت بەردەوامە. ئەمە مژدەیەکی دڵخۆشـکەرە، وا نییە؟

هاوكێشەكانی ژەمپلانی تەمەنپلان

هاوكێشـەكانی ژەمپلانـی تەمەنپـلان ئەخەمـە بەرچـاو، چونكە من هەندێك كـەس حـەز ئـەكات بەكاريـان بێنێت. ئـەوە بە ئـارەزووی خۆتـە: تۆ ئەتوانيت هاوكێشـەكان جێبەجێ بكەيت ئەگـەر ئەوە بۆ تۆ باشـترە، يـان تەنيـا وەك ڕێنمايـی بەكاريـان بێنە، ئـەو ژمارانەی لە خشـتەكەدا هەيـە بـە تێپەڕبوونی كات بكـە بە بنچينە، مـن ئەمەوێت ئەوەنـدە كەرەسـتەت لەبـەر دەسـتدا بێت و دەسـتەمۆ بـن كـە تۆ پێويسـتتە -لەيادت بێت، ئەمە بۆ ئەوەيە بەردەوام خۆراكت و كێشـت تەندروسـت بـن بە درێژيـی تەمەنت.

بەردەوامیی نانی بەیانی

یەک پڕۆتینی نانی بەیانی + یەک میوە

بەردەوامیی نانی نیوەڕۆ

یەک قاپی سـەرەكیی پڕۆتين + دووان يان زياتر سـەوزەی هەر كاتێك

بەردەوامیی نانی ئێوارە

یەک قاپی سـەرەكیی پڕۆتين + دووان يان زياتر سـەوزەی هەر كاتێك

بەردەوامیی سناكی یەكەم

یەک سناک پڕۆتين + یەک میوە

بەردەوامیی سناكی دووەم

یەک سناک پڕۆتين + یەک يان زياتر سەوزەی هەر كاتێك

خواردنی ڕۆژانەی کاتی دەستەمۆ

هەمـوو ڕۆژێک ژیرانە بەپێی میتابۆلیزم و ئاسـتی چالاکیت، یەکێک لەم خواردنە زیادکراوانە بخۆ:

+ چەوریی تەندروست
+ خواردنێکی دەستەمۆی کاربۆهیدرات
- دانەوێڵەی ڕووت
- سەوزەی چڕی بەرز
- سەوزەی هەر کاتێک
- میوە

ژەمەکانی تەمەنپلان

لیسـتی خواردنەکانی تەمەنپلان هەمان خواردنەکانی سـتاتپلان و بووژانپلانە، لە هەموو شـتێکی تر زیاتر تەمەنپـلان دەربارەی هەڵبژاردنە.

تەمەنپـلان ڕێگات ئـەدا خـۆت ئـەو خواردنانـە هەڵبژێریـت کـە ئەیانخۆیت. لە کۆتاییـدا مـن ئەمەوێـت تـۆ هەمـوو بۆشـاییەکان پـڕ بکەیتـەوە و خشـتەیەکی تەندروسـت بـۆ ئەو ژەمانە دروسـت بکەیت کە حەزیان لێ ئەکەیـت و بەنیازیت. تەمەنپلان سـەنگ و سـووکێکی زۆری تیایە و خشـتەی ڕۆژانەی جیاوازی تیایە بـۆ هـەر کەسـێک بیەوێت پەیـڕەوی بـکات. لـەم قۆناغـەدا ئەگـەر ئەتەوێت بە هۆیەکـەوە بـە بەرنامە وەکوو سـەوزەیەکی چڕی بـەرز پەتاتە زیـاد بکەیت، بێ دوودڵـی بیکـە، بەڵام تەنیـا لەبیـرت نەچێت پەتاتەی بـەردەوام؛ شـەکری خوێن بەخێرایـی بـەرز ئەکاتـەوە، لەبەر ئـەوە ئەبێت بـەزۆری نەیخۆیت.

ئەگەر تۆ کەسێکیت تاقەتی ئەو هەموو سەنگ و سووک و ئازادییەت نییە؛ کێشە نییە، پابەند بە بە مینوی بووژانپلانەوە، بیگرە بە دەستەوە و چیت پێ خۆشە هەڵیبژێرە. بەگشتی کلیلی تەمەنپلان، دۆزینەوەی قەوارەی ڕاستی ئەو برە خۆراکە تەندروستەیە ئەیکەیتە قاپەکەت و بۆت ئەخورێت، بە مەرجێک پارێزگاری لە کێشی دروستی جەستەت بکات.

ستاتپلان و بووژانپلان یەکی مینوی ڕۆژانەی دوو هەفتەیان دایتی، لەبەر ئەوەی تەمەنپلان مەودای فراوانترە، منیش لیستەکە تۆزێک فراوانتر ئەکەم و هەڵبژاردەی زیاتر ئەخەمە بەر دەستت بۆ هەموو ژەمێک، بۆ ئەوەی ئازادیی زیاترت هەبێت بۆ هەڵبژاردنی باشترین لە هەر شتێک حەزت لێیەتی و داهێنانی خۆت بخەیتە سەر لیستەکە.

هەڵبژاردەکانی نانی بەیانی:

+ خەستاوێک لە میوە و شیر یان ماست دروست کرابێت.
+ هێلکەی شلەقاو یان تەنیا سپێنەکەی
+ هێلکەوڕۆنێک سەوزەواتی تێکەڵ کرابێت.
+ ماستێک میوە و نەتی تێکەڵ کرابێت.
+ توستی دانەوێڵەی ڕۆت یان سەموونە وردەکە -بە ئاردی بۆر و بەکەرەی نەت چەور کرابێت.
+ سێو یان هەرمێی قاشکراو بە کەرەی نەت چەور کرابێت.
+ پەنیری سەلک میوەی تێ جنرابێت.

هەڵبژاردەکانی نانی نیوەڕۆ:

+ شۆربا بە یەکێک لە سەوزەکان
+ سووپی نیسک یان فاسۆلیا
+ زەڵاتەی بەروبوومی باخچە (تەلان، دالیا، زەرعات، بەراو)
+ زەڵاتە بە ماسی، گۆشتی ناو گوێچکەماسی یان مریشک
+ سەندەویچی کراوە بە گۆشتی نەرمە و سەوزە و کەرەی نەت و ئەڤۆکادۆ بە نانی بۆر
+ ماسیی سوورەوەکراو بە ئارد و داو و دەرمانەوە، پەلەوەر، یان گۆشتی نەرمە بە سەوزەوە
+ فاسۆلیا هەر چۆنێک ئامادە کرابێت.
+ شۆربایەک بە بیبەری سوورەوە

هەڵبژاردەکانی سناک:

+ میوە
+ سەوزەی کاڵ جنرابێتە ناو حومس یان گواکامۆڵ.
+ نەت و کەرەی نەت
+ تۆوەکان بۆ ترووکاندن (برێشکە، ناوکە، تۆم)
+ پەنیر (ڕەق یان نەرم)
+ شۆربا بە یەکێک لە سەوزەکان
+ پسکیت، چۆرەک، کولیچە، بە ئاردی بۆر

+ گەنەشامیی سپی (تەقیو)
+ خەستاو
+ هێلکەی زۆر کـوڵاو (بۆ ئەوەی زەردێنەکە و سـپێنەکەی ڕەق بووبێت.)
+ پەنیری سەلک

هەڵبژاردەکانی نانی نیوەڕۆ:

+ ماسـیی سـوورەوەکراو بە ئارد و داو و دەرمانـەوە، پەلەوەر، یان گۆشـتی نەرمە بە سـەوزەوە
+ فاسۆلیا هەر چۆنێک ئامادە کرابێت.
+ تێکەڵەی سـوورەوەکراو (موشـەکەل لە چەند بەرهەمێک، وەک: پەتاتە، بیبەر، برۆکلی، گۆشـتی نەرمە، گێـزەر، پیاز... تاد)
+ زەڵاتـە بـە ماسـی و گۆشـتی گوێچکەماسـی و پەلـەوەر یان گۆشتی نەرمـە بە سـەوزە.
+ سووپێک و زەڵاتەیەک
+ شۆربایەک بە بیبەری سوور لەگەڵ زەڵاتەیەک
+ یەکێک لە نانخواردنەکانی بەیانی بۆ نانی نیوەڕۆ
+ سەندەویچێکی کراوە لەگەڵ سووپێک یان زەڵاتەیەک
+ پیتـزای قاشـکراو، بۆرەک، بۆڕیتتـۆ ، کاسـیرۆڵ (پێکهاتەکانی هـەر جۆرە پیتزایـەک بەتێکەڵی لـە پایریکسـا بە فڕن)

ستراتیجی ژمارە یەکی سەرکەوتنی تەمەنپلان:
دەستکەوتە دڵخۆشکەرەکانت ڕابگەیەنە

تــۆ گۆڕانکارییەکــی گەورەت کرد لە کێش و تەندروســتیتدا. پێش ئەوەی دەست بکەیــت بە قۆناغــی داهاتوو لە ژیانتــدا، ئەمەوێت بۆ چەند چرکەیــەک ڕاتبگرم بۆ ئــەوەی کاتێــک بدەیت بە خــۆت دەســتکەوتەکانت ڕابگەیەنیت. تــۆ هەندێ کاری باشــت ئەنجام دا -کێشــت دابەزاند، خواردنی نوێی تەندروســت و بەلەزەتت زیاد کــرد بــۆ لیســتی خواردنەکانت، گۆڕانکاریــت بەدی هێنــا لە تەندروســتیتدا، بۆیە دەستخۆشــیت لێ ئەکەم!

پێشــتر لەم کتێبەدا باســی ئەوەمان کرد چەند گرنگە بەئاگا بیت دەربارەی ئەوەی ئەیخۆیــت -لە هەمان کاتــدا ئەوەندەش گرنگــە بەئاگا بیت لە دەســتکەوتەکانت- ئــەو ئامانجــەی بەدیــت هێناوە، ئــەو کێوەی بە ســەریدا ســەر کەوتوویت، ئەو گۆڕانکارییانەی دروســت کردن، ئەو سەرکەوتنانەی ئەزموونت کردن. زۆربەمان بەلامانــەوە ئاســاییە دان بــە لاوازی و هەنگاوە هەڵەکانماندا بنێیــن، بەڵام کەممان بــە خەیاڵماندا دێــت ئاهەنگ بە بۆنەی ســەرکەوتنەکانمانەوە بگێڕین.

ئێســتا ئەمەوێــت چەند خولەکێــک بیر لەوە بکەیتــەوە لەوەتەی دەســتت کردووە بــە جێبەجێکردنــی بەرنامــەی ڕەچەتــەی دکتــۆر، چیــت دەســت کەوتــووە و چ گۆڕانکارییــەک لــە تەندروستیتدا ڕووی داوە. یــان خــۆت لەســەر پەڕەیــەک کاغــەز خشــتەیەک دروســت بکە، یان ئەم خشــتەیە پــڕ بکەرەوە بۆ ئــەوەی ئەو دەســتکەوتانەی بەدەســتت هێنــاون؛ بەرچــاو بکــەون و ببن بــە ژمارە.

خشتەی دەستکەوتە دڵخۆشکەرەکانم:

.... پاوەندم لە کێشم دابەزاندووە.

.... سەنتیمەتر کەمەرم باریکتر بووە.

.... ژمارەسایزی جلوبەرگم بچووک

بووەتەوە، ئێستا ژمارە ....

....

.... لەبەر ئەکەم.

ئێستا ئارەزووی ئەم شتە ناتەندروستەی جارانم نەماوە ....

....

....

ئەو خواردنە تازانەم ناسیوە کە حەزم لە تامیانە ....

....

نشاری خوێنم باشتر بووە، جاران ....

.... بوو، ئێستا بووە بە

....

دزخی چەوریی خوێنم/کۆلیسترۆڵەکانم ئێستا تەندروستترن، ئێستا بوون بە

....

شەکری خوێنم دابەزیوە، جاران ....

.... بوو، ئێستا بووە بە ....

تێبینی ئەکەم ئەم گۆڕانکارییە جیاوازانەش ڕوویان داوە (پێست، قژ، نینۆک، ئارەزووی سێکس، بڕوابەخۆبوون، کامەرانی، ڕێزلەخۆگرتن... تاد).

چالاکتر و گورجوگۆڵتر بووم، ئێستا هەست ئەکەم ....

....

....

دوای ئەوە کات وەربگرە بۆ ئەوەی ئاشکرای بکەیت هۆکارەکان چین وات لێ

ئەکەن بەردەوام بیت لەسەر ئەم شێوازە ژیانە تەندروستە و لەسەر ئەم کێشە تەندروستە بمێنێتەوە، بە گوزارەیەکی تر: هەندێ شت بنووسە کە پاڵت پێوە ئەنێن لەسەر ئەم ستایلە ژیانە بمێنێتەوە. لەبیرت نەچێت، ئامانجی من ئەوە بوو ڕێت نەکەوێتە ژووری فریاکەوتنی خێرا بە دابەزاندنی کێشت و بەرگرتن لەوەی پەرەسەندنی مەترسییەکانی نەخۆشی هەڕەشە لە ژیانت بکەن، تۆ لەم بارانەوە چیت بەدەست هێناوە و ئەتەوێت چیی تر بەدەست بێنیت؟

کاتێک ئەم دوو خشتەیەت تەواو کرد، بیانپرازێنەوە و لە شوێنێکدا هەڵیواسە هەموو ڕۆژێک لەبەر چاوت بێت و کۆپییەکیش لە تەلەفۆنە زیرەکەکەتدا هەڵبگرە، بۆ ئەوەی جار جار بیخوێنیتەوە و ئەو بەرنامەیەت بێنێتەوە یاد کە بڕیارت داوە لەسەری بەردەوام بیت، بۆ ئەوەی لێی لا نەدەیت.

ستراتیجی ژمارە دووی سەرکەوتنی تەمەنپلان: ژیرانە کاربۆهیدرات بەکار بێنە و شوێن پلانی نەرمی کاربۆهیدراتەکەی من بکەوە.

لە کاتی ستاتپلان و بووژانپلاندا، من هەندێ هاوکێشەی تایبەتی ژەمپلانم دایتێ کاتێک ژەمپلانەکانت ڕێک ئەخەیت؛ لەسەریان بڕۆیت. ئەم هاوکێشانە کەرەستەیەکی گرنگ بوون یارمەتیت بدەن سەرنج بخەیتە سەر ئەو خواردنانەی ئەبێت لە خۆراکخۆریی تەندروستیدا بوونیان هەبێت، لەپاڵ ئەوەشدا بڕی چەند لەو خواردنانە بخۆیت بۆ کێشدابەزاندنێکی سەرکەوتوو.

ئێستا تۆ گەیشتوویتەتە کێشی دڵخوازی خۆت و تەواو زانیاریت هەیە لەسەر پێویستی و پێکهاتەکانی خۆراکخۆریی تەندروست و بوویت بە پسپۆڕی کێشدابەزینی خۆت.

سەبارەت بە ژەمپلانیش، من لە سەددا سەد دڵنیام ئێستا ئامادەیت بڕیاری هەڵبژاردنی ئەو خۆراکانە بدەیت کە ئەبێت بیانخۆیت.

لە لاپەڕەکانی ئەم کتێبەوە هەموو شتێک فێر بوویت کە پێویستە بیزانیت دەربارەی خۆراکخۆری، کێشدابەزاندن و ئەو خواردنانەی مەترسیی تووشبوون بە نەخۆشی کەم ئەکەنەوە. وەک سەرئەنجام، تۆ تەواو ئامادە کراویت بڕیاری هەڵبژاردنی ئەو خواردنانە بدەیت کە ئەبێت بیانخۆیت. تۆ بە پلەی شەرەف دەرچوویت و هەموو تاقیکردنەوەکانت بڕی: تۆ ئەزانیت بڕی پێویست یانی چی. تۆ ئەزانیت کام خواردنانە بەهێزکردنی تەندروستی خێراتر ئەکەن. تۆ ئەزانیت کام خواردن تەندروستیت ئەخەنە مەترسییەوە. تۆ چەندین ئەزموونت هەیە لە دروستکردنی ژەمی هاوسەنگدا. ئێستا تۆ پڕچەکیت بە زانیاری و ئەزموون. تۆ ئێستا تەنیا پێویستت بە هەستێکی چەسپاو و دروستە ڕێنماییت بکات کاتێک دەست ئەکەیت بە ژەمپلانی خواردنەکانی تەمەنپلان.

ئەوە زۆر ئاسانە، تۆ ڕاهاتوویت بڕێک پرۆتینی بێ چەوری لە هەموو ژەمێکتدا بێت، لەبەر ئەوە بەردەوام بە لەسەری. تۆ ئەوەت کردووە بە عادەت ڕۆژی دوو میوە بخۆیت، بەردەوام بە لەسەر خواردنی میوە و هەوڵ بدە هەموو جۆرێکی جیاواز تاقی بکەیتەوە. تۆ لە لوتکەی ناسینی سوودەکانی بەکارهێنانی چەورییە تەندروستەکاندایت، بەردەوام بە و ژیرانە لێیان هەڵبژێرە، کردووتە بە خوو قاپەکەت و سوزگییەکەت پڕ بێت لە سەوزەی بەردەستی وەرز بەکاڵی یان بە سووپ لەگەڵ زەلاتەی بەرهەمی باخ، کەواتە مەترسە و بەردەوام بە.

کە دێینە سەر باسی کاربۆهیدرات، باشترین شت بۆ خۆتی بکەیت ئەوەیە پابەند بیت بە شێوازەکەی من بۆ چوونێتیی مامەڵەکردنی نەرم لەگەڵ کاربۆهیدرات. مەبەست ئەمەیە: بڕێکی گونجاو لە تەندروستترین کاربۆهیدراتەکان بخۆ (کاربۆهیدرات لە سەوزە، میوە، پاقلەمەنی و دانەوێڵە ڕووتەکانەوە) و دوور بکەوەرەوە لە کاربۆهیدراتە کەم کەڵکەکانەوە وەکوو شەکری سادەی مێوە سپییەکان، شەربەتەکانی میوە، شیرینی و نوقڵەمەنی. لە کاربۆهیدراتە نەرمەکاندا ئاستی چالاکییەکانت ڕێگات نیشان ئەدەن هەڵبژاردنی دروست بکەیت لەناو کاربۆهیدراتەکاندا. بۆ نموونە: ئەگەر بەیانیان زوو بەسەر شاخدا سەر بکەویت، هەندێ کاربۆهیدراتی موعەقەد خراپ نییە، بگرە پێویستیشە. ئەگەر کاتژمێرێکی زۆر لە فەرمانگە ئیش ئەکەیت و هەر دائەنیشیت، زۆر

لەگەڵ کاربۆهیدراتدا مەبە و شتێکی سووک لە سەوزەی بەر دەستی وەرز و دابەزە بۆ بڕی دیاریکراوی ستاتپلان لە دانەوێڵەی ڕووت. بە واتایەکی تر: بۆ نانی ئێوارە خۆت تێر مەکە بە بەرهەمی گەنمی ڕووت بەقەد کەللەسەری خۆت بخۆیت دوای بەڕێکردنی ڕۆژێکی تەواو دانیشتن لەپشت مێزەوە.

من لە ژیانی خۆمدا ئاوا ئەکەم. ئەگەر بەردەوام سەرقاڵی ئیش بم و بواری ئەوەم نەبێت بۆ ماوەی چەند ڕۆژێک چالاکییەکی جەستەیی ئەنجام بدەم، ئەو کاتانە خواردنی سووک ئەخۆم، ناچم دانیشمە سەر تەشتێک مەعکەرۆنەی گەنم لەگەڵ مریشک و خواردنی ڕووەکی، تەنیا بڕێکی کەم مەعکەرۆنە ئەخۆم، چونکە من ئەو کاربۆهیدراتە زۆرەم پێویست نییە لەبەر ئەوەی من ئەوەندە وزە سەرف ناکەم. بابەتەکە ئاوەژوو بکەرەوە، ئەگەر هەتا سەر کارەکەم بە پاسکیل بڕۆم و چالاکیی جەستەییم لە لوتکەدا بێت لە کارەکەمدا، من ئەبێت بڕێکی زیاتر بەرهەمی گەنمی ڕووت و پاستا بخۆم، چونکە ئەزانم جەستەم پێویستیەتی بۆ پڕکردنەوەی سووتەمەنی.

من پێچەوانەی بیرکردنەوەی خۆم نیم، ئەزانم جەستەت پێویستی بە کاربۆهیدراتی موعەقەد هەیە و سوودیان هەیە بۆت. بۆیە پێشنیاری خواردنی ئەو کاربۆهیدراتە سوپەرنزمانە ئەکەم، چونکە یارمەتیت ئەدەن لە دابەزینی کێش بەخێرایی، چونکە کاربۆهیدرات کارگەیەکی نموونەییە بۆ زیادکردنی کێش ئەگەر نەتوانیت بیسووتێنیت. بۆیە من ئەمەوێت سەرچاوەی کاربۆهیدراتەکەت فرەچەشن بێت و هەڵبژاردنیان بەپێی ئاستی چالاکیی جەستەت و ماندووبوونت بێت. ئەو ڕێسایەی هێشتا بەرکارە ئەوەیە -ئەو کاربۆهیدراتە پاڵاوتانە (برنجی سپی، نانی سپی، جۆرەکانی پاستا و مەعکەرۆنە، خۆراکە شیرینەکان) بەڕاستی پێویست ناکات شوێنیان هەبێت لە ژیانتدا، ئەوە نەبێت جاربەجارێک بۆ زەوق بەکاریان بێنیت.

ستراتیجی ژمارە سێی سەرکەوتنی تەمەنپلان: خواردنێکی فرەچەشنی بەربڵاو بخۆ.

هەموو دنیا پڕە لە خواردنی بەلەزەتی پڕ ڕەگەزی فرە سەرچاوە، منیش داوات لێ ئەکەم چەند ئەتوانیت و چەند بۆت ئەلوێت لێیان بەکار بێنە. پڕن لە ڕەگەزی خۆراکیی جۆراوجۆر کە هەندێکیان ئەزانین و هەندێکی تریان نازانین. تاقییان بکەرەوە، ئەگەر هەندێکیانت بەدڵ نییە، کێشە نییە بچۆ سەر هەندێکی تریان. کە مەسەلە دێتە سەر خواردن و ڕەگەزەکانی و سوودەکانی، هەمیشە دەستپێشخەر و داهێنەر بە.

بۆ نموونە: ئەچیتە مارکێتێک، سەرکێشی بکە خواردنێکی دەریایی هەڵبژێرە، وەک: جۆرێک ماسی، گۆشتی ناو گوێچکەماسی، ڕۆبیان کە لەوەوپێش نەتخواردووە، یان باڵندەی کێوی تاقی بکەرەوە وەک: مراوی، کەو، سوێسکە، پۆڕ یان هەر باڵندەیەکی کلک درێژ. یان سەوزەواتەکان، هەر چی گەڵای بریقە ئەداتەوە، ڕەنگاوڕەنگە هەتا ئەوانەش کە ڕەنگ و شێوەیان نامۆیە و لە مارکێتەکاندا ئەیانبینی، تامێکیان بکە. بۆ میوەش هەمان شت، مەگەر خوا بزانێت چەند جۆری جوان و سەرنجڕاکێش و بەلەزەت لە سندووقی میوەی بازارەکاندایە.

بۆ ئەوەی شتەکان جێی بایەخ بن، تام و بۆنەکانیان بەکار بێنە بۆ ڕازاندنەوەی تامی خواردنەکانت، ئەو تام و بۆنانە لە بەهارات و بەرەگیاوە بەرهەم ئەهێنرێن، وەک:

- ترشیاتەکان
- زەیتوونەکان
- خەردەلەکان
- سۆسە موشەکەلەکان
- پیستۆ (Pesto)
- سەڵسەی بیبەری توون
- دۆشاوی بیبەری سوور (شەتتە)
- ڕاشی
- موقەبیلات

ستراتیجی ژمارە چواری سەرکەوتنی تەمەنپلان:
ئەو خواردنانە سەرلەنوێ ڕێک بخەرەوە کە حەزت لێیانە.

من حەزم لە پیتزایە -ناتوانم بە هیچ جۆرێک وازی لێ بهێنم، نیازم نییە داوا لە تۆش بکەم نەیخۆیت! هەمان شتیش دەربارەی بۆرەک و بۆرێتۆ و مریشک و پارمیسان و هەموو ئەو شتانەی تریش کە بەگشتی ناو ئەبرێن بە کەم تەندروست. مەبەستەکە ئەوە نییە لەو جۆرە خواردنانە دوور بکەویتەوە و جارێکی تر نەگەڕێیتەوە سەریان و ئەوەش نییە تەنیا پشت بەوانە ببەستیت و لە ئاکامدا قەڵەو ببیت و ئەو هەموو چەورییە پێشوازی لێ بکەیت و ئاستی مەترسیی تووشبوون بە نەخۆشی ئەو نرخە بێت کە ئەبێت بیدەیت، ئەمە چییە حەزت لەو جۆرە خواردنانەیە!

ئەتوانیت بەردەوام بیت لەسەر ئەو خواردنانەی حەزیان لێ ئەکەیت، ئەگەر بە شێوەیەکی تەندروست ڕێکیان بخەیتەوە کە لەگەڵ باروودۆخی جەستەتدا بگونجێت و بە جۆرێک کار بکەن کە سوود بە تەندروستیت بگەیەنن نەک زیان. من هەموو ڕۆژێک لە ژیانمدا دەقاودەق ئەمە ئەکەم.

بۆ نموونە: لەجیاتیی ئەوەی لە خواردنگەیەک لا بدەیت و پیتزایەکی گەورە داوا بکەیت کە بەشی ڕۆژێک کالۆریی تیا بێت (یان لەوانەیە بەشی هەفتەیەک)، خۆت لە ماڵەوە بەپێی پێوەرەکانی پێویستیی لەشت دروستی بکە و بێ ترس و دوودڵی بیخۆ. ئەو خۆراکسازییانەی لەم کتێبەدان، نموونەیەکی باشن لێوەیان دەست پێ بکەیت. کتێبی خۆراکسازیی تر و چەندان پێگە و ماڵپەڕ هەیە ئەتوانیت سوودیان لێ ببینیت بۆ سازکردنی خواردن.

بێگومان هەندێک بیرکردنەوە، خەیاڵبردنەوە و ئەزموونی پێویستە بۆ ئەوەی شێوازێکی تەندروستی خواردنەکانت دابڕێژیتەوە، لەوانەیە لە سەرەتاوە هەندێ کەموکوڕیی هەبێت و هەندێک بڕگە نامۆ بێت، بەڵام سەرئەنجام ئەگەیتە خاڵێک کە چەپڵەی بۆ لێیدەیت و ئەبیتە خاوەنی لیستێکی تازەداڕێژراوی نوێ، ئەوەندە بەتام و بەلەزەت ئەبن هەرگیز ناتەوێت بگەڕێیتەوە سەر خواردنەکانی جاران.

ئەمەی خوارەوە چەند بیرۆکەیەکن بۆ داڕشتنەوەی ئەوانەی حەزت لێیانە:

+ پیتزا:

با هەویرەکەت ئاردی بۆر یان ئاردی دانەوێڵەی ڕووت (گەنمەشامی بۆ نموونە) بێت و خەپلەکەت تەنک بێت و بە دۆشاوی تەماتە و سەوزەی جنراو (پیاز، بیبەری خڕ، تەماتە و قارچک)، مریشکی کوڵاوی شیکراوە، گیایەکی بۆنخۆش بەتەڕی یان وشککراوە وەکوو نەعنا، پونگە، جاترە، ڕیحانە کێویلە، لەگەڵ هەندێ پەنیری پارمیسان بە پلەی گەرمیی (400)، بۆ ئەوەی پەنیرەکە بتوێتەوە.

+ بۆرەک یان بۆڕیتتۆ:

با هەویری خەپلەکەت ئاردی دانەوێڵەی ڕووت بێت، فاسۆلیای ڕەش، تەماتەی جنراو، مەعدەنووس، سنگی برژاوی مریشک، گواکامۆل، بیبەری سووری جنراو لەگەڵ سەلسەیەک بەدڵی خۆت، لیمۆیەک بگوشە بە سەریدا و لوولی بکە. یان هەموویان وەک سینی بیکەرە سەر گەڵایەکی پانی کاهوو وەک بۆریتتۆ پێشکەشی بکە.

+ مریشک بە پارمیسان:

پارچەی مریشک بکە زەیتی چێشتلێنانەوە و نانەوردەی دانەوێڵەی ڕووتی تێکەڵ بکە و دەست چەور بکە و بیشێلە و بیست خولەک بە پلەی گەرمیی (400) بیخە فڕنەوە. دۆشاوی تەماتەی بکە بە سەردا و پەنیری پارمیسانی هەلوەرێنە سەر و لەگەڵ کەمێک پاستای دانەوێڵەی ڕووتدا بیخۆ.

+ برژاوی توونی فەڕەنسی:

دوو پەتاتەی شیرین بەپەنجەیی بجنە، کەوچکێکی چێشت زەیتی زەیتوونی بکە بە سەردا، قاشێک بیبەر بە ئەلقە، خوێ، توتیا (پاودەر)ی بیبەری سوور،

بیبەری سوور بە قاش، یان هەر بەرهەمێکی کەم سۆدیۆمی تر بەئارەزووی خۆت. بە یەک چین لە دەفرێکدا دایبنێ و بۆ ماوەی (20) خولەک بە پلەی گەرمیی (450) بیخە فرنەوە، یان تا ئەو کاتەی وشک ئەبێتەوە و وەک چیپس خرمەی دێت.

+ تیکەڵەی تێر شۆکولاتەی "پارفیە". جنراوی وردی میوە، وەک: بێرییەکان، قۆخ، مانگۆ یان مۆز لەگەڵ تۆزێک هەنگوین، یەک کەوچکی چێشت شۆکولاتەی تاڵ، (70%)ی کاکاو بێت، تیکەڵی کوپێک ماستی سادەی یۆنانی بکە. چینێک میوە دابنێ و چینێک تیکەڵەی ماست و شۆکولاتەکەی بکە بە سەردا و بەو شێوەیە تا پەرداخەکە پڕ ئەبێت.

بیر لە هەندێ شتیش بکەرەوە جێگای شتی ترت بۆ بگرێتەوە، بۆ نموونە: ئەگەر حەزت لە کریمی ترشە بیکەیت بەسەر بۆرێتتووە، تۆزێک تۆتیای بیبەری سوور بکەرە بڕێک ماستی سادەی یۆنانییەوە و بیکە بە سەریدا لەجیاتی کرێم. ئەگەر حەزت لە باڵی برژاوە، هەندێک ڕۆبیان ببرژێنە و سۆسی بکە بە سەردا. لەجیاتیی کاربۆهیدراتیش، هەڵبژاردەی زیرەکانە ئەوەیە بۆ تورتە، برنج، پاستا و نان، دانەوێڵەی ڕۆت هەڵبژێریت لەجیاتیی ئاردی گەنمی سپی بێ کەپەک یان برنجی سپی.

چیت گۆڕیوە یان ڕێک خستووەتەوە؟ پێنج دانە لەو خواردنانەی پێشتر حەزت لێیان بوو، بکە بە ئامانج و بنووسە:

پێشتر حەزم لە: .. ..

....

چی بکەم بۆ ئەوەی بیگۆڕم بە جێگرەوەیەک یان ڕێکی بخەمەوە؟ ....

....

.... (تا پێنج خواردنی دڵخوازی جارانت بەردەوام بە)

ستراتیجی ژمارە پێنجی سەرکەوتنی

ئەمەنپلان: واز لە خۆبەدەستەوەدانەکانت بێنە.

تۆ ئەتوانیت ڕێکخستنەوەیەکی بەرچاو بکەیت بۆ ئەو خواردنانەی حەزت لێیانە. ئەو پیتزا تەندروستەی من لەماڵەوە کردم، زۆر لەو پیتزا پڕ لە چەورییەی زۆربەی خواردنگەکان بەلەزەتترە. بەڵام من ئەزانم هەندێک خواردن ناتوانیت وازیان لێ بێنیت. من بەتەواوی لەوە ئاگادارم کە هەموو خواردنێکی ناتەندروست کە تۆ پێت باش نییە، ناگۆڕێت بۆ جۆرێکی تەندروست. زۆربەی کات هەڵبژاردنی تەندروست لەبەر دەستدایە، بەڵام واقیعی نییە لە سەددا سەد سەرکەوتوو بێت.

هیوای من ئەوەیە لەو کاتەوەی تۆ دەست ئەکەیت بە تەمەنپلان، شتە چەسپاوەکانی حەزیان لێ ئەکەیت؛ لەبیر ئەچنەوە. ئەزانم ئێستا پارچەیەکی گەورەی کێک بە پەنیر وەکوو جاران حەزت نابزوێنێت، بەڵام کاتێک هەست ئەکەیت خۆبەدەستەوەدان لەبەر هەر هۆکارێک بێت زۆر پێویستە و ئەبێت بیخۆیت، بەڵێن بە خۆت بدە ئاستی چالاکییەکانت زیاد ئەکەیت (هەتا ئەگەر هەڵبەزودابەزیش بکەیت لەو شوێنەدا سەیری تەلەفزیۆن ئەکەیت). لەو ڕۆژانەدا و لەو کاتانەدا کە ناتوانیت بەشەکەی خۆت لە کێکی ئاهەنگی لەدایکبوون نەخۆیت، یان ئەو نانی بەیانییانەی کە خۆت ناگریت لوولەیەکی شیرینی فەرەنسی قاش قاش نەکەیت. ئەگەر هەوڵ بدەیت خۆت بەدەستەوە نەدەیت، دواییش ئەتوانیت وازی لێ بێنیت بە بەرزکردنەوەی ئاستی چالاکییەکانت. بەرپرسیارێتیی تەندروستی، کلیلەکەیە -خۆبەدەستەوەدان کاتێک ئەبێت خۆت بتۆرێنیت تاوان نییە، بەڵام ئەبێت ئاگاداری ئەوە بیت ئەبێت پلان دابنێیت بۆ هەڵبژاردنی زیرەکانەی ژەمەکانت و چالاکییەکانت بۆ ڕۆژی دواتر یان دوو ڕۆژی دوای ئەوە. سەرەڕای هەموو شتێک، تۆ ناتەوێت هەموو ئەوەی کردووتە بە "با" بچێت و ڕیسەکەت ببێتەوە بە خوری.

ستراتیجی ژمارە شەشی سەرکەوتنی تەمەنپلان:
هەفتەی جارێک خۆت بکێشە.

بێگومـان من نامەوێـت تەنیا ئەو کاتـەی ئەچیتە گەرماو؛ چاوت لەسـەر ژمارەی کیلۆکانـی سـەر قەپانەکـەت بێت، بـەڵام پێش ئەوەی تـۆ بچیتە ژێر دووشـەکە، پێویسـتە کێشـی خۆت بزانیـت، با بڵێیـن هەمـوو بەیانییەکی چوارشـەممە بۆ نموونـە، ئەوە یارمەتیـت ئەدات تێبگەیـت کاریگەرییەکانی خۆراکخۆریت لەسـەر کێشـت چییـە. ئەگـەر بینیت کێشـت پێنـج پاوەند یـان زیاتر بـەرز بووەتەوە، بۆ هەفتەیەک یان دووان بگەڕێوە سـەر سـتاتپلان. ئەگەر تەنیا سـێ پاوەند سـەروو ئامانجـی خـۆت کەوتوویـت، بـۆ مـاوەی هەفتەیەک یـان دووان بگەڕێوە سـەر بووژانپـلان تـا ئەتهێنێتەوە سـەر کێشـە ڕاسـتەکەی خۆت. بەڵام ئەگەر شـتێکی کـەم قورسـتر بوویت، هەنگاوێک بنێ بـەرەو دابڕان لـە کاربۆهیدراتەکان، زۆری پێناچێت جیاوازییەکە ڕاسـت ئەبێتەوە. پابەند بە بە شـێوازی نوێی ژیان، ئەوەش ئەبێتـە هۆی درێـژەدان بە ژیانـت و بـەدوورت ئەگرێت لـە ژووری فریاکەوتنی خێـرا -ئەم خۆکێشـانە ئاسـانە هەفتانەیـە بیرخەرەوەیەکی باشـە و هاوکارێکی باشـی پلانەکەتـە بێ ئـەوەی داوای هیچـت لێ بکات.

ستراتیجی ژمارە حەوتی سەرکەوتنی تەمەنپلان:
چاودێریی تەندروستیی خۆت بکە.

سـەرباری خۆکێشـانی هەفتانـەش، بزانـە جلەکانت چییـان لێ هاتـووە لەبەرتدا، لـە کاتـی وەرزشـەکاندا هەسـت بە چـی ئەکەیـت و عادەتەن چەندێـک وەرزش ئەکەیت، فشـاری خوێنەکەت و پێوەرە تەندروسـتییەکانی ترت کە دکتۆر دیاریان ئـەکات چەنـدن، خـراپ نییـە ئەگـەر ڕۆژانـە یەکێکیان بپێویـت یـان هەموویان

بەیەکەوە هەفتانە یان ناوبەناو، بۆ ئەوەی ئاگات لە ژمارەکان و هەڵبژاردەکان و ئامانجەکانت بێت. لەیادیشت نەچێت پشکنینەکانت نیشانی دکتۆرەکەت بدە و راوێژی پێ بکە.

ستراتیجی ژمارە هەشتی سەرکەوتنی تەمەنپلان:
بجووڵێ... بجووڵێ... بجووڵێ...

تۆ کاتێک پابەند ئەبیت بە شێوازی ژیانێکی چالاک، نەک تەنیا کێشت بەجێگیری ئەمێنێتەوە، بەڵکوو ژمارەیەکی زۆر سوودی تەندروستیت دەست ئەکەوێت لە ئاستێکی باشتری شەکری خوێن، مەترسیی کەمتری نەخۆشیی دڵ و زیادبوونی ئینێرجی و هەستکردن بە لەشساغی. وەرزش نزیکترین و هەرزانترین فریادڕەسی موعجیزەیە، ساڵانە بە ملیۆنان خەڵک ئەپارێزێت لەوەی ڕێیان بکەوێتە ژوورەکانی فریاکەوتنی خێرا.

چاکترین وەرزش چییە بۆ کێشدابەزاندن؟ زۆر توێژینەوە گەڕاون بەدوای وەڵامی ئەم پرسیارەدا، لەگەڵ ئەوەدا تۆ لەوانەیە بیر لە هەر چالاکییەکی بەهێز بکەیتەوە وەک: ماراسۆن، ڕاکردن، بە شاخدا سەرکەوتن، پاسکیل لێخوڕین بۆ ماوەی دوور -پێویستن بۆ دابەزاندنی بەرچاوی کێش، بەڵام لێکۆڵینەوەکان تەنیا ئەوە ناڵێن، چونکە ئەوە کاتی زۆری ئەوێت و هەموو کەسێک ناتوانێت بەشداریی ماراسۆن و وەرزشە هاوشێوەکانی بکات، جگە لەوەش ئەو جۆرە وەرزشە قورسانە ئەبنە هۆی بریندار بوون بۆ هەندێ کەسی نەشارەزا.

باشترین وەرزش بۆ کێشدابەزاندن، ئەکرێت هەموو شتێک بێت -مادام چێژی لێ ئەبینیت و لەگەڵ توانا و باری لەشت و باری تەندروستیتدا ئەگونجێت. بۆ نموونە ئەگەر ئەژنۆت تەواو نییە، پاسکیل برانیت باشترە لە ڕاکردن. مەبەستەکە ئەوەیە بۆ ڕاگرتنی کێشی تەندروست بۆ ماوەیەکی درێژخایەن، پێویستە زۆربەی ڕۆژەکانی هەفتە بە شەقامەکەندا پیاسە بکەیت، بچیت بۆ جیم، گۆڕەپان و مەیدان، یاریگا، هەر کایەی نیوکاتژمێر یان کاتژمێرێک

بخایەنێت بۆ ئەوەی لێدانی دڵت بەرز بکاتەوە.

کاتێک پلان بۆ وەرزشەکانت دائەنێیت، لە خۆت بپرسە چەندێک کات تەرخان بکەیت بۆ ئەو وەرزشە کە بێزارت نەکات و چێژی لێ ئەبینیت و نیازتە ئەنجامی بدەیت. وەرزش بەربەستە، دوورت ئەخاتەوە لەو شتانەی پێت خۆش نییە ئەنجامی بدەیت، بەڵام کاتێک شتێک هەڵئەبژێریت مەکینەکانت بخاتە ئیش، وەرزش هانت ئەدات. ئەمە چەند نموونەیەکی کەمە:

+ ئەگەر حەز ئەکەیت تێکەڵی خەڵکی تر ببیت، لە پۆلێکی لەشرێکی خۆت تۆمار بکە.

+ ئەگەر حەز ئەکەیت پارە بۆ مەبەستێک کۆ بکەیتەوە کە بڕوات پێیەتی، بەشداریی چالاکییە جەستەییەکانی کۆکردنەوەی کۆمەکی خێرخوازی بکە.

+ ئەگەر حەزت لە گۆرانی و ساز و ئاوازە، بەشداریی گرووپێکی هەڵپەڕکێ بکە.

+ ئەگەر حەز ئەکەیت بەربەرەکانێ لەگەڵ خۆت بکەیت، بەشداریی پێشبڕکێیەک بکە و مەشقی بۆ بکە.

+ ئەگەر حەزت لە تەنیاییە، بەیانیان بەتەنیا ڕابکە.

+ ئەگەر حەز ئەکەیت وەرزشێک یان چالاکییەکی تازە فێر ببیت، خۆت ناونووس بکە لەو خولانەی ناوەندە پەیوەندیدارە ناوخۆییەکان ئەیکەنەوە و بچۆرە گۆڕەپانی یاریگاکانی نزیک خۆت.

+ ئەگەر توانایەکت هەیە و ئەتەوێت دەریبخەیت، ئەبێت ئەندامی تیپێکی ئەو وەرزشە بیت.

+ ئەگەر ڕقت لە ئارەقکردنەوەیە، بچۆ بۆ مەلە.

+ ئەگـەر حەزت لە هاوڕێگرتنە، هـەر بەیانییەکی هەفتەکە لەگەڵ یەکێکی جیاوازدا ڕابکە یان پیاسـە بکە.

+ ئەگـەر حـەز لە کاتی نانـی نیوەڕۆ ناکەیت، لـە پۆلێکی یۆگای پێشنیوەڕوان خۆت ناونووس بکە.

+ ئەگەر پێویسـتت بەوەیـە کاتێکی زیاتر لەگەڵ هاوسـەرەکەت بەیەکـەوە بـن، لـە کۆتایـی هەفتەدا بـە جووتە بچن بۆ دەشـت یان بە شـاخدا سـەر بکەون.

+ ئەگـەر حەزت لە سروشـتی کراوە و هەوای پاکە، بەشـداریی شاخەوانی بکە.

+ ئەگـەر فریـا ئەکەویـت و ڕێـگا سـەلامەتە و ئەتوانیت ئاوێک بکـەی بـە خۆتـدا، بە پاسـکیل بچۆ بۆ سـەر کار.

+ ئەگەر حەزت لە بە پێ ڕۆیشـتن و پاسکیلسوارییشـە، بەرنامە بـۆ گەشـتێک بـۆ ناوچەیـەک دابنێ، بە پـێ و بە پاسـکیل بچیت و بێیتەوە.

+ یـان خـۆت بەرنامەیەکـی فـرە چالاکـی دابڕێژە -کێشـە نییە وردەکارییەکەی چییە، گرنگ ئەوەیە لەسـەر ئاسـتی ڕۆژانە بێت و بەپێـی ویسـت و توانای خۆت لەشـت بجووڵێت.

ئـەوەی تۆ هەڵیئەبژێریت، پیاسـەکردن، ڕاکردن، گۆرەپان و مەیدان، شـاخەوانی، پاسکلرانی، چالاکیـی بەکۆمـەڵ، ئامێرەکانـی جیـم، یـۆگا، بەرزکردنـەوەی قورسایی، دووگۆلی، یاریی تێنس یان هەر جووڵەیەکی تر، بەگشـتی سـوودێکی تەندروسـتیی مەزنـت پـێ ئەگات ئەگـەر بیکەیت بە بەشـێک لە ژیانـی ڕۆژانەت. بەرنامـەی ڕۆژانەی ژیانت وا دابڕێژە جێگای وەرزشـی تیا بکەیتەوە و بەشـێکی هەمیشـەیی دانەبـڕاو بێت، پێش بـە نەخۆشـییەکانی دڵ بگرێـت و چالاکییەکانی هاوئاهەنـگ و هاوسـەنگ بن.

لە کۆتاییدا هەوڵ بدە جووڵەکانی لەشت دابەش بێت بەسەر پانتایی هەموو ڕۆژەکەدا، بە پلیکانە سەر بکەوە و لیفت بەکار مەهێنە، ئۆتۆمبێلەکەت لە شوێنێکی دوور لە شوێنی کارەکەت ڕابگرە، لە ماڵەوە بە پاسکیل بچۆ بۆ مارکێت. دانیشتن لە پاڵکەوتن باشترە و بەپێوە بێت لە دانیشتن باشترە لەوە زیاتر پێویست ناکات، خۆت ئەزانیت چی ئەکەیت.

+ تەندروستی و خواردنی تەندروست بکە بە خولیا و ئارەزوو تا کۆتایی تەمەنت و خەڵکی تر هان بدە چاو لە تۆ بکەن.

سەرئەنجام:

لە کۆتاییدا، دوایین ستراتیجی سەرکەوتنی تەمەنپلان ئەوەیە تەندروستی بکەیت بە خولیا و ئارەزوو. تەندروستیی باش، زەمینەی ژیانێکی ڕازاوەی بێ کێشەیە و هیوادارم ئەم کتێبە هەندێ بیرۆکەی پێ بەخشیبیت چۆن ئەو زەمینەیە ساز ئەکەیت. ئەم کتێبەم بە هەندێ ئاماری تۆقێنەر دەست پێ کرد دەربارەی ئەوەی چۆن خواردن ئەبێتە هۆی تووشبوون بە کۆمەڵێک نەخۆشیی نەگریس و لە کۆتاییشدا چۆن ڕەوانەی ژوورەکانی فریاکەوتنی خێرات ئەکات و هەندێک جاریش مردنی ناوادە و کتوپڕ. ئێستا تۆ تێگەیشتوویت کە پێچەوانەکەشی ڕاستە: خۆراک ئەتوانێت بەڕاستی دەرمانمان بێت، دەرمانێک کە کەس بۆمان نانووسێت و ئاکامەکەشی ئەوەیە تا کۆتایی تەمەنت چێژ لە ژیانێکی درێژی پڕ لە کامەرانی و تەندروستی وەربگریت. هیوای سەرکەوتن و بەختێکی باشت بۆ ئەخوازم لە گەشتەکەتدا و لەوانەیە بە هۆی تۆوە خەڵکێکی زۆر هەمان ڕێبازی تۆ بگرنە بەر و من پیاوەتییەکەی ئەگێڕمەوە بۆ تۆ.

بەشی شەشەم

ڕێنماییەکانی خۆراکسازیی بەرنامەی ڕەچەتەی دکتۆر

خۆراکسازیی نانی بەیانیان

هەموو خۆراکێکی نانی بەیانییەک، "پرۆتینی نانی بەیانیی تیایە"، هەندێکیان یەک ستات میوە، یەک هەر میوەیەکی تر، یان سەوزەواتی هەر کاتێک بێت. خواردنەکانی کاتی دەستەمۆ وەکوو هەڵبژاردنی ئارەزوومەندانە (اختیاری) لیست کراون، ئەگەر ئاماژەیەکی تایبەتی پێ نەکرابێت. خۆراکسازییەکان بۆ هەرسی پلانەکانی ستات و بووژان و تەمەن ئەبێت.

خەستاوی بێری

یەک کوپ شیر یان ماست

یەک کوپ لە بێرییەکی بەستوو

پێکهاتەکان بکەرە عەسارەیەکەوە و بیهاڕە، تا ئەبێت بە تیکەڵەیەکی شل. ئەمە بەشی یەک کەسە.

خەستاوی مۆز (تەنیا بۆ بووژان و تەمەن ئەبێت.)

یەک کوپ شیر یان ماست

یەک مۆزی بچووک

چەند دانەیەک شەشپاڵووی سەهۆڵ

پێکهاتەکان بکەرە ئاسیاوێکەوە و بیهاڕە تا ئەبێت بە تیکەڵەیەکی شل. ئەمە بەشی یەک کەسە.

خەستاوی سەوزە

یەک کوپ شیر یان ماست

یەک کوپ لە بێرییەکی بەستوو (بۆ بووژان و تەمەن ئەتوانیت ئارەزوومەندانە مۆزێکی بچووک، کوپێک قۆخی جنراو یان هەر میوەیەکی تری تێ بکەیت.)

یەک چنگ گەڵای وردی ناسکی سپێناخ

ئارەزوومەندانە کەوچکەچایەک هەنگوین

پێکهاتەکان بکەرە ئاسیاوێکەوە و بیهاڕە، تا ئەبێت بە تیکەڵەیەکی شل. ئەمە بەشی یەک کەسە.

خەستاوی بێری بە کەرە

نیوکوپ شیر یان ماست

یەک کوپ لە بێرییەکی بەستوو (بۆ بووژان و تەمەن ئەتوانیت ئارەزوومەندانە مۆزێکی بچووک، کوپێک قۆخی جنراو یان هەر میوەیەکی تری تێ بکەیت.)

نیوکەوچکی چێشت کەرەی نەت

پێکهاتەکان بکەرە ئاسیاوێکەوە و بیهاڕە تا ئەبێت بە تێکەڵەیەکی شل. ئەمە بەشی یەک کەسە.

خەستاوی پرۆتین بەرزی نانی بەیانی

یەک کوپ شیر یان ماست. یەک کوپ لە بێرییەکی بەستوو (بۆ بووژان و تەمەن ئەتوانیت ئارەزوومەندانە مۆزێکی بچووک، کوپێک قۆخی جنراو یان هەر میوەیەکی تری تێ بکەیت.)

یەک عەیارەی شەکر تۆتیای پرۆتین، وەک: هەوێنی ماست، پرۆتینی برنجی قاوەیی یان هیمپ

ئارەزوومەندانە نیوکوپ شۆفان

پێکهاتەکان بکەرە ئاسیاوێکەوە و بیهاڕە تا ئەبێت بە تێکەڵەیەکی شل. ئەمە بەشی یەک کەسە.

تێکەڵەی دەریای سپیی ناوەڕاست بە تاوە

زەیتی زەیتوونی چێشتلێنان
چارەکەکوپێک تەماتەی درشت جنراو
چارەکەکوپێک پیازی درشت جنراو
چارەکەکوپێک کوولەکەی بەڵەک درشت جنراو
هێلکەیەک یان سێ سپێنەی شڵەقاو
نەعنا یان ڕێحانەکێویلە بەتەڕی یان وشککراوە
دوو تـا چوار دەنک زەیتوون، ناوکەکەی دەرئەهێنرێت و درشـت ئەجنرێت.

تاوەیەکـی بچـووک بە زەیتی زەیتوونەکە چەور بکە، پیـاز و تەماتە و کوولەکەی سـوور بکـەرەوە تا نەرم ئەبنـەوە، هێلکە شـڵەقاوەکە بکە بە سـەریاندا و ئەوجا نەعناکـە، بەهێواشـی تێکەڵیـان بکە و ئەمدیـو و ئەودیویان بکە تـا بە ڕای خۆت ئیتـر بەسـیەتی. زەیتوونـە جنراوەکـە دابەش بکە بە سـەریدا. ئەمە بەشـی یەک کەسە.

هێلکەوڕۆن بە سپێناخ

زەیتی زەیتوونی چێشتلێنان
چارەکەکوپێک پیازی درشت جنراو
یەک چنگ گەڵای وردی ناسکی سپێناخ
هێلکەیەک یان سێ سپێنەی شڵەقاو
تۆزێک گوێزبوا

ناوەیەکی بچووک بە زەیتی زەیتوونەکە چەور بکە، پیاز و سپێناخەکە سوور بکەرەوە تا نەرم ئەبنەوە، هێلکە شلەقاوەکە بکە بە سەریاندا و گوێزبواکەی پێوە بکە، بەهێواشی تێکەڵیان بکە و ئەمدیو و ئەودیویان بکە تا بە ڕای خۆت ئیتر بەسیەتی. ئەمە بەشی یەک کەسە.

هێلکەوڕۆن بە قارچک

زەیتی زەیتوونی چێشتلێنان

چارەکەکوپێک پیازی درشت جنراو

نیوکوپ قارچکی سپیی جنراو

هێلکەیەک یان سێ سپێنەی شلەقاو

بیبەری ڕەش

ناوەیەکی بچووک بە زەیتی زەیتوونەکە چەور بکە، پیاز و قارچکەکە سوور بکەرەوە تا نەرم ئەبنەوە، هێلکە شلەقاوەکە بکە بە سەریاندا، بەهێواشی تێکەڵیان بکە و ئەمدیو و ئەودیویان بکە تا بە ڕای خۆت ئیتر بەسیەتی، بیبەرەکەی پێوە بکە. ئەمە بەشی یەک کەسە.

هێلکەوڕۆن بە برۆکلی و پەنیر

زەیتی زەیتوونی چێشتلێنان

چارەکەکوپێک پیازی درشت جنراو

نیوکوپ گوڵی برۆکلی (بێ لاسک) بەوردی جنرابێت.

سێ سپێنەی شلەقاو

یەک ئۆنس پەنیری شیدار وردکراو

تاوەیەکـی بچووک بـە زەیتی زەیتوونەکە چـەور بکە، پیاز و برۆکلییەکە سـوور بکـەرەوە تـا نـەرم ئەبنـەوە، هێلکـە شـلەقاوەکە بکـە بە سـەریاندا، بەهێواشـی تێکەڵیـان بکـە و ئەمدیـو و ئەودیویـان بکـە تـا بـە ڕای خـۆت ئیتر بەسـیەتی. پەنیرەکـە بکـە بە دوو بەشـەوە، بەشـێکیانی وردە وردە تێ بکە تـا ئەتوێتەوە و لەگـەڵ سـپێنەکە تێکـەڵ ئەبێـت، نیوەکەی تری بکە بە سـەردا. ئەمە بەشـی یەک کەسە.

پانکەیکی مۆز-هێلکە (تەنیا بۆ بووژان و تەمەن ئەبێت.)

یەک هێلکە تەواو شلەقابێت.

یەک مۆزی بچووک تەواو گەیبێت و باش هەڵفلیقابێت.

تۆزێک دارچینی

زەیتی زەیتوونی چێشتلێنان

ئارەزوومەندانە یەک کوپ بێری

هێلکە شـلەقاوەکە و مۆز و دارچینییەکە بکە بەسـەر یەکدا و تەواو تێکەڵیان بکە، تاوەیەکـی بچـووک بە زەیتـی زەیتوونەکە چەور بکە لەسـەر ئاگرێکی مامناوەند. کـە تاوەکە گـەرم بوو، تێکەڵەکەی تـێ بکە. کە دیوی ژێـرەوەی پانکەیکەکە برژا، هەڵیبگێـڕەوە و بـا ئەودیویـش ببرژێـت. بێرییەکەی بکە بە سـەردا. ئەمە بەشـی یەک کەسە.

تێوڵەی مۆزی نانی بەیانی (تەنیا بۆ بووژان و تەمەن ئەبێت.)

نیومۆزی بچووک، پاککراو و لە باری درێژی قاشکراو

یەک کوپ ماستی یۆنانیی سادەی کەم چەوری

نیوکوپ شلیک و تووترکی جنراو

ئارەزوومەندانە مشتێک کاکڵەگوێزی هاڕاو

قاشە مۆزەکان بخە سەر قاپێک، ماست و شلیک و تووترک و هاڕاوەی گوێزەکە بکە بە سەریدا (ئەگەر بەکارت هێنا). ئەمە بەشی یەک کەسە.

خۆراکسازییەکانی قاپی سەرەکی

خۆراکسازییەکانی قاپی سەرەکی بریتییە لە یەک پرۆتینی قاپی سەرەکی، بەشی یەک کەس.

زۆر جار میوەی هەر کاتێک ویستت

میوەکانی کاتی دەستەمۆ وەکوو پێکهاتەی ئارەزوومەندانە لیست کراوە.

ئەگەر ئاماژەیەکی تایبەت نەکرابێت، خۆراکسازییەکان بۆ هەرسێ پلانەکەیە (ستات، بووژان، تەمەن).

زەڵاتەکانی قاپی سەرەکی

دۆشاوی سرکەی جۆربەجۆر

یەک لەسـەر سـێی کوپێک هەر سـرکەیەکی بەردەسـت: (ترش، سـپی، سێو، سـوور... تاد)

ئارەزوومەندانە کەوچکەچایەک هەنگوین

یـەک کەوچکەچا ئـاوی لیمـۆ، لیمۆی سـەوز، پرتەقاڵ، سـندی، مانگـۆ، ئەنانـاس، یان هـەر میوەیەکـی تر (بۆ تام خۆشـی یەک کەوچکـی چێشـت دۆشـاوی تەماتە یان ئاوی هەر سـەوزەیەکی تـێ بکە).

یەک کەوچکەچا یان زیاتر سیری ورد جنراو

ئارەزوومەندانـە کەوچکەچایـەک پیـازی وردجنـراو یـان پیازی فیسقە

بەسـەوزی یـان بەوشـککراوی بۆ تام خۆشـی: (نەعنـا، جاترە، مەعدەنـووس، تەرخوون، پونگە، پیچـک، قورباڵە (گیایەکی کێویی بەهارییـە، تام و بۆنی کـەوەری هەیە).

خوێ و بیبەر

دوو لەسەر سێی کوپێک زەیتی زەیتوونی خەست

هەموو شـتەکان تێکەڵ بکە و بشـڵەقێنە، کەم کەم زەیتی زەیتوونەکە بکە بەسـەر سـرکەکەدا و بیشـڵەقێنە با یەک ڕەنگ وەربگرێت، ئەشـتوانیت خەلاتەیەک بەکار بهێنیـت یان بیانکەرە دەفرێکەوە سـەرقاپی هەبێت و ماوەیەک ڕایبوەشـێنە. ئەمە بەشـی دە دوانزە جاری کەسـێکە، هەر جارەی کەوچک و نیوێکی چێشـت.

زەڵاتەی لەبلەبیی نۆکە حۆلەکە

نیوکوپ لەبلەبیی نۆکی گەورە بەپاڵێوراوی

نیوکوپ خەیاری قاشکراو

دوو کەوچکی چێشت پیازی سووری ورد جنراو

یەک کەوچکی چێشت سیری ورد جنراو

مەعدەنووسی جنراو بۆ تام

تۆزێک بیبەری وشک (هاڕاو)

سرکەی سروشتی

تەماتەیەکی گەورەی قاشکراو

ئارەزوومەندانە کەوچک و نیوێکی چێشت دۆشاوی سرکەی جۆربەجۆر

هەموو پێکهاتەکان تێکەڵ بکە جگە لە تەماتە قاشکراوەکە، زەیتی زەیتوونی پێوە بکە و سرکەکەی لێ بپژێنە یان دۆشاوی سرکەی جۆربەجۆری بکە بە سەردا.

زەڵاتەی سپێناخی ناسک

یەک تا دوو کوپ گەڵای وردی ناسکی سپێناخ

نیوکوپ تەماتەی هەڵماتیی دوولەتکراو

دوو کەوچکی چێشت پیازی ورد جنراو

یەک هێلکە یان سێ سپێنەی تەواو کوڵاو و قاشکراو

یەک ئۆنس پەنیری سەلکی کەم چەوریی وردکراو

زەیتی زەیتوونی چێشت

سرکە

ئارەزوومەندانە کەوچک و نیوێکی چێشت دۆشاوی سرکەی جۆراوجۆر

گەڵا سپێناخەکە بکەرە قاپێک، تەماتە و پیاز و هێلکە یان سپێنە قاشکراوەکە بکە بە سەریدا و زەیتی زەیتوونەکەی تێ بکە، سرکەکەی لێ بپژێنە یان دۆشاوی سرکەکەی تێکەڵ بکە. ئەمە بەشی یەک کەسە.

زەڵاتەی ماسیی تونە بە گەڵای کاهوو

یەک تا دوو کوپ گەڵای کاهوو

سێ تا چوار ئۆنس ماسیی تونەی قوتوو بە ئاوەوە -ئاوەکەی ئەڕێژێت.

نیوکوپ فاسۆلیای سەوزی زەردکراوی جنراو

نیوکوپ تەماتەی هەڵماتیی جنراو

زەیتی زەیتوونی چێشتلێنان

سرکە

ئارەزوومەندانە کەوچک و نیوێکی چێشت دۆشاوی سرکەی جۆراوجۆر

گەڵا کاهووەکان بکە سەر قاپێک، تونە و تەماتە و فاسۆلیا زەردکراوەکە بکە سەری و زەیتی زەیتوونەکەی پێوە بکە و سرکەکەکە یان دۆشاوی سرکە جۆراوجۆرەکەی بکە بە سەردا. ئەمە بەشی یەک کەسە.

زەڵاتەی ماسیی تونە بە فاسۆلیا

کوپێک تا دوو کوپ گەڵای کاهوو

دوو ئۆنس ماسیی تونەی قوتوو بە ئاوەوە -ئاوەکەی ئەڕێژیت.

نیوکوپ فاسۆلیای سپیی کوڵاو

نیوکوپ فاسۆلیای سەوزی کوڵاوی جنراو

نیوکوپ تەماتەی هەڵماتی جنراو

گیا و بەرەگیای بۆنخۆش بۆ تام

زەیتی زەیتوونی چێشتلێنان

سرکە

ئارەزوومەندانە کەوچک و نیوێک دۆشاوی سرکەی جۆراوجۆر

گەڵا کاهووەکان بکە سەر قاپێک، ماسیی تونەکە و کەرەستەکانی تر بکە سەری، زەیتی زەیتوونەکەی پێوە بکە و سرکەکە یان دۆشاوی سرکە جۆراوجۆرەکەی بکە بە سەردا. ئەمە بەشی یەک کەسە.

زەڵاتەی سەندەویچی ماسیی تونە

سێ تا چوار ئۆنس ماسیی تونەی قوتوو بە ئاوەوە -ئاوەکەی ئەڕێژیت.

یەک کەوچکی چێشت کەرەوزی ئێرانیی جنراو

یەک کەوچکی چێشت گەڵای شویتی جنراو

یەک کەوچکی چێشت ماستی سادەی یۆنانی

تەماتەیەکی جنراو

ئارەزووومەندانە پارچەیەک نانی دانەوێڵەی ڕووت بەبرژاوی

ئارەزووومەندانە کوپێک تا دوو کوپ زەڵاتەی سەوزە

تونــە و کــەرەوز و ماســت و شــویتەکە تێکەڵ بکە. قاشــە تەماتەکان بخە ســەر نانــە برژاوەکــە و زەڵاتــەی ســەوزەکەی پێــوە بکە. پێکهاتــەی تونەکــەی بکە بە ســەردا وەک ســەندەویچێکی کراوە. ئەمە بەشــی یەک کەســە.

زەڵاتەی تێکس مێکس

کوپێک تا دوو کوپ زەڵاتەی سەوزە هەر جۆرێک بێت.

چارەکەکوپێک فاسۆلیای ڕەشی کوڵاو بێ ئاو

چارەکەکوپێک زیرە

نیوکوپ سەڵسەی فرێش

یەک ئۆنس پەنیری شیداری وردکراو

ئارەزووومەندانە نیوئەڤۆکادۆی شەشپاڵوو جنراو

زەڵاتەی ســەوزەکە بکە قاپێکەوە، فاســۆلیا ڕەشــەکەی بکە ســەر، زیرەکە تێکەڵی سەڵســەکە بکــە و بیکە بە ســەریدا، بــە پەنیرەکە و ئەڤۆکادۆکــە بیڕازێنەوە. ئەمە بەشــی یەک کەسە.

زەڵاتەی نیسکی یۆنانی

کوپێک تا دوو کوپ گەڵای وردی ناسکی سپێناخ

نیوکوپ نیسکی کوڵاو بەساردی
نیوخەیاری جنراو
پێنج دەنک تەماتەی هەڵماتی جنراو
یەک ئۆنس پەنیری نەرم
زەیتی زەیتوونی چێشتلێنان
سرکەی سوور
ئارەزوومەندانە کەوچک و نیوێکی چێشت دۆشاوی سرکەی جۆراوجۆر

گەڵای سپیناخەکە بکەرە سەر قاپێک. نیسک و خەیارەکە تێکەڵ بکە و بیکە سەر سپیناخەکە، پەنیر و تەماتەکەیان لەسەر دابنێ، زەیتی زەیتوونەکەی پێوە بکە سرکەکەی لێ بپژێنە، دۆشاوی سرکەکە بکە بەسەر هەموویدا. ئەمە بەشی یەک کەسە.

زەڵاتەی فاسۆلیای توسکانی

چارەکەکوپێک فاسۆلیای سپیی کوڵاوی پاڵێوراو
چارەکەکوپێک ماشەسپیی کوڵاوی پاڵێوراو
چارەکەکوپێک پیازی ورد جنراو
چارەکەکوپێک تەماتەی هەڵماتی جنراو
نەعنای سەوزی جنراو
یەک کەوچکی چێشت سرکەی سوور
کوپێک تا دوو کوپ زەڵاتەی سەوزە هەر جۆرێک بێت.
چوار دەنک زەیتوونی ڕەش یان سەوزی جنراو

یەک کەوچکی چێشت زەیتی زەیتوون

فاسۆلیا و ماش و پیاز و نەعناکە تێکەڵ بکە، سرکە و زەیتی زەیتوونەکەیان بکە بە سەردا، ئەمانە هەمووی بکە بەسەر زەڵاتەی سەوزەکەدا و بە زەیتوون جنراوەکە بیڕازێنەوە. ئەمە بەشی یەک کەسە.

زەڵاتەی سەوزە و پەنیر بە گوێزەوە

یەک تەماتەی مامناوەند بە شەشپاڵوو جنراو

نیوخەیاری جنراو

نیوبیبەری جنراو

یەک ئۆنس پەنیری شیدار وردکراو یان شەشپاڵوو

مشتێک (نیوئۆنس) کاکڵەگوێزی لەتکراو

نەعنای سەوز، یان تەرخوونی جنراو، یان هەر بەرەگیایەکی بۆنخۆشی تر

زەیتی زەیتوونی چێشتلێنان

سرکەی سوور

ئارەزوومەندانە کەوچک و نیوێکی چێشت دۆشاوی سرکەی جۆراوجۆر

هەموو پێکهاتەکان تێکەڵ بکە، زەیتی زەیتوونەکەی بکە بە سەردا و سرکەکەی لێ بپژێنە و دۆشاوی سرکە هەمەجۆرەکە بکە بەسەر هەموویدا. ئەمە بەشی یەک کەسە.

زەڵاتەی کابریزی

کوپێک تا دوو کوپ زەڵاتەی سەوزە، هەر جۆرێک بێت.
یەک تەماتەی قاشکراو
چارەکەکوپێک پیازی ورد جنراو
دوو ئۆنس مۆزاریلای فرێش قاشکراو
گەڵای فرێشی ڕێحانەی جنراو
زەیتی زەیتوونی چێشتلێنان
سرکەی سوور ئارەزوومەندانە
کەوچک و نیوێکی چێشت دۆشاوی سرکەی جۆراوجۆر

زەڵاتەی سەوزەکە بکە سەر قاپێک، تەماتە و پیاز و پەنیرە قاشکراوەکان و گەڵای ڕێحانەکە لەسەری دابنێ، زەیتی زەیتوونەکەی پێوە بکە و سرکەکەی لێ بپژێنە و دۆشاوی سرکە هەمەجۆرەکە بکە بەسەر هەموویدا. ئەمە بەشی یەک کەسە.

زەڵاتەی سیزەر بە مریشک و سەلمون یان ڕۆبیانەوە

کوپێک تا دوو کوپ گەڵای وردی ناسکی کاهووی جنراو
سێ تا چوار ئۆنس مریشکی برژاو، سەلمون یان ڕۆبیان
دوو کەوچکی چێشت پیازی جنراو
نیوکوپ بیبەری جنراوی برژاو
نیوئۆنس پەنیری پارمیسان ورد کرابێت، یان تەنک قاش کرابێت.

زەیتی زەیتوونی چێشتلێنان

سرکەی سوور

ئارەزوومەندانــە کەوچک و نیوێکی چێشــت دۆشــاوی ســرکەی جۆراوجۆر

ئارەزوومەندانە پارچە بیبەری برژاو

گــەڵای کاهووەکــە بکــە ســەر قاپێــک، پێکهاتەکانی تــری هەموو بکە بە ســەردا، زەیتــی زەیتوونەکــەی پێــوە بکــە و ســرکەکەی لــی بپژێنە و دۆشــاوی سرکە جۆراوجۆرەکــە بکە بەســەر هەموویــدا و بە بیبــەرە برژاوەکە بیڕازێنــەوە. ئەمە بەشــی یەک کەسە.

پارچەنان بە سیر

لەتێک نانی دانەوێڵەی ڕووت

زەیتی زەیتوونی چێشتلێنان

یەک کەوچکی چێشــت ســیری ورد جنراو، یان چارەکەکەوچکێک سیری هاڕاو

هــەردوو دیــوی نانەکــە بــە زەیتــی زەیتوونەکە چــەور بکە، بە ســەرچاوەیەکی ئاگــر بیبرژێنــە تــا قاوەیی ئەبێت، ســیرەکە یــان هاڕاوەکــەی بکە بــە دیویکیەوە و جارێکــی تــر بیبرژێنــەوە تا ڕەق ئەبێت، بیکــە بە وردەپارچەی چوارگۆشــەوە. ئەمە بەشــی یەک کەســە.

زەڵاتەی شێف

کوپێک تا دوو کوپ زەڵاتەی سەوزە، هەر جۆرێک بێت.
دوو ئۆنس سنگی مریشکی برژاو بەپەنجەیی لەت ئەکرێت.
نیوتەماتەی لەتکراو
یەک ئۆنس پەنیری شیدار، وردکراو یان شەشپاڵوو
دوو سپێنەی هێلکەی زۆر کوڵاو و قاشکراو
بیبەری ڕەش
زەیتی زەیتوونی چێشتلێنان
سرکەی سوور
ئارەزوومەندانـە کەوچک و نیوێکی چێشـت دۆشـاوی سـرکەی جۆراوجۆر

زەڵاتـەی سـەوزەکە بکە سـەر قاپێـک، سـنگی مریشـکەکە و تەماتـە و پەنیر و سپێنەی هێلکەکە بکە سـەری، بیبەرە ڕەشـەکەی پێـوە بکە، زەیتـی زەیتوونەکە بکە بە سـەریدا، سـرکەکەی لـێ بپژێنـە، دۆشـاوی سـرکە جۆراوجۆرەکە بکە بەسـەر هەموویـدا. ئەمە بەشـی یەک کەسـە.

زەڵاتەی شێف –بێ گۆشت

کوپێک تا دوو کوپ زەڵاتەی سەوزە، هەر جۆرێک بێت.
نیوتەماتەی جنراو
یەک ئۆنس پەنیری شیداری وردکراو

چارەکەکوپێک نیسکی کوڵاو

زەیتی زەیتوونی چێشتلێنان

سرکەی سێو

ئارەزوومەندانە نیوئەڤۆکادۆی جنراو

ئارەزوومەندانـە کەوچک و نیوێکی چێشـت دۆشـاوی سـرکەی جۆراوجۆر

زەلاتەی سـەوزەکە بکە سـەر قاپێک، تەماتەکە و پەنیر و نیسـک و ئەڤۆکادۆکەی بکە سـەر، زەیتی زەیتوونەکەی بکە بە سـەردا و سـرکەی سـێوەکەی لێ بپرژێنە و دۆشـاوی سـرکە جۆراوجۆرەکـە بکـە بەسـەر هەموویـدا. ئەمە بەشـی یەک کەسە.

زەڵاتەی خێرای بابۆڵەی فاسۆلیا

کوپێک تا دوو کوپ زەلاتەی سەوزەی جنراو

چارەکەکوپێک فاسۆلیای ڕەشی قوتوو بەبێ ئاو

دوو کەوچکی چێشـت بیبـەری تیژی جنراوی قوتـوو یان زیاتر، بۆ تام

چارەکەکوپێک سەڵسەی قوتوو یان فرێش

یەک ئۆنس پەنیری شیداری وردکراو

ئارەزوومەندانە چارەکەکوپێک گواکامۆڵ

چارەکەکوپێک کولێرەی دانەوێڵەی ڕووت

زەلاتـەی سـەوزەکە بکـەرە دەفرێـک و هەمـوو پێکهاتەکانـی بکەرە سـەر و بە نانەکـەوە بیخـۆ یان ڕاستەوخۆ بیکەرە سـەر نانەکە. ئەمە بەشـی یەک کەسـە.

زەڵاتەی برنج و مریشک

سێ تا چوار ئۆنس سنگی مریشکی کوڵاو بە شەشپاڵوو لەتکراو

ئارەزوومەندانە نیوکوپ برنجی قاوەیی کوڵاو

یەک کەوچکی چێشت زەیتی زەیتوونی خەست

نیوکەوچکەچا تا یەک لەسەر سێ زەردەچەوە یان کاری

یەک تەماتەی قاشکراو

زەیتی زەیتوونی چێشتلێنان

سرکەی سێو

ئارەزوومەندانە کەوچک و نیوێکی چێشت دۆشاوی سرکەی جۆراوجۆر

لە قاپێکی بچووکدا، سنگی مریشک و برنج و زەیتە خەستەکە و زەردەچەوە یان کارییەکە تێکەڵ بکە. زەڵاتەی سەوزەکە بکە سەر قاپێک، تەماتە قاشکراوەکەی بخە سەر، پێکهاتەکەی پێشوو بکە بەسەر تەماتەکەدا و زەیتی زەیتوونەکەی پیوە بکە و سرکەکەی لێ بپژێنە و دۆشاوی سرکە جۆراوجۆرەکە بکە بەسەر هەموویدا. ئەمە بەشی یەک کەسە.

تەبولە و پەنیر

دوو لەسەر سێ کوپ ساوەر

یەک کەوچکی چێشت ئاوی لیمۆ

دوو لەسەر سێ کوپ ئاوی گەرم

دوو تەماتەی مامناوەندی جنراو

دوو چڵ تەرەپیازی جنراو

نیوکوپ مەعدەنووسی جنراو

دوو کەوچکی چێشت پونگەی جنراو

زەیتی زەیتوونی چێشتلێنان

چوار ئۆنس پەنیری نەرمی وردکراو

گەڵای کاهوو

ئارەزوومەندانە کەوچک و نیوێکی چێشت دۆشاوی سرکەی جۆراوجۆر

ساوەر و ئاوی لیمۆکە بکە ئاوە گەرمەکەوە و نزیکەی نیوکاتژمێر دایبنێ با بخوسێ و تامی ئاوی لیمۆکە وەربگرێت، لەگەڵ تەماتە و تەرەپیاز و مەعدەنووس و پونگەکەدا تێکی بدە و تێکەڵی بکە. زەیتی زەیتوونەکەی تێ بکە، یان دۆشاوی سرکە جۆراوجۆرەکەی تێ بکە، وردە وردە پەنیرە جنراوەکەی تێکەڵ بکە. نزیکەی کاتژمێرێک بیخە ساردکەرەوە و دوایی دابەشی بکە بەسەر چوار گەڵا کاهوودا. هەر گەڵا کاهوویەک بەشی جارێکە.

سووپەکانی قاپی سەرەکی و تێژەمەنییەکانی بیبەر

سووپی نیسک

زەیتی زەیتوونی چێشتلێنان

یەک پیازی مامناوەندی جنراو

دوو چڵ کەرەوزی ئێرانیی جنراو

دوو گێزەری جنراو

پیازێکی بچووکی جنراو

یەک دەنک سیری بچووکی جنراو

پاکەتێکی (32) ئۆنسی بێ چەوریی کەم سۆدیۆمی شۆربای مریشک، گۆشتی مانگا یان سەوزەوات

قوتوویەکی (15) ئۆنسی دۆشاوی تەماتە، یان تەماتەی هەلفلیقاو، یان جنراو

کوپێک نیسک

یەک کوپ گەڵای ناسکی سپێناخی ورد جنراو

یەک کەوچکەچا سرکە

نیوکەوچکەچا زیرە

یەک کەوچکەچا جاترەی وشک

یەک گەڵا غار

تۆزێک بیبەری ڕەش

زەیتی زەیتوونەکە بکە تاوەیەک لەسەر ئاگرێکی مامناوەند، پیازەکە و کەرەوزەکە و گێزەرەکەی تێ بکە و چەند خولەکێک سووری بکەرەوە تا نەرم ئەبن، سیرەکەی تێ بکە و خولەکێکی تر سووری بکەرەوە. ئەوەی ماوە؛ تێی بکە و ئاگرەکە کز بکە و سەری داپۆشە و با بەهێواشی بۆ ماوەی (25-35) خولەک بکوڵێ یان تا نیسکەکە پێئەگات. پێش بەکارهێنان گەڵاغارەکە دەربێنە. ئەگەر بە ڕای خۆت سووپەکە خەستە، ئەتوانیت ئاوی تێ بکەیت. ئەمە بەشی شەش ژەمە.

سووپی سەوزە و پاستا

پاکەتێکی (32) ئۆنسی بێ چەوریی کەم سۆدیۆمی شۆربای

مریشــک، گۆشــتی مانگا یان ســەوزەوات

قوتوویەکی (15) ئۆنسی تەماتەی هەڵفلیقاو

دوو کوولەکەی بەڵەک چوار قاش کرابێت و جنرابێت.

یەک کەوچکی چێشت سیری جنراو

یەک پیازی گەورەی جنراو

دوو چڵ کەرەوزی ئێرانیی جنراو

دوو گێزەری جنراو

دوو کوپ ماشەسپیی قوتوو بەبێ ئاو

کوپێک فاسۆلیای سەوزی بەستوو

دوو کەوچکەچا جاترەی وشک

دوو کەوچکەچا نەعنای وشک

پەنیری پارمیسان

تاوەیەکــی گــەورە یــان قابلەمەیەک، شــۆربای پاکەتەکــە و تەماتــە و کوولەکە و ســیرەکە و پیازەکــە و کەرەوزەکــە و گێزەرەکــەی تــێ بکــە، بیکوڵێنە و ســەری داپۆشــە و ئاگرەکــەی کــز بکــە و با بیســت خولەک لەســەری بێت تــا پێئەگات، ماشەســپی و فاســۆلیا ســەوزەکە و جاترەکــە و نەعناکــەی تــێ بکە. بــا (5-8) خولەکــی تــر بکوڵێــت، هەتــا هەموویان پێکــەوە تێکــەڵ ئەبن. هــەر ژەمێک پێش خــواردن، تۆزێــک پەنیــری پارمیســانەکەی پێوە بکە. ئەمە بەشــی چــوار ژەمە.

سووپی فاسۆلیا و سەوزە بە تامی گۆشتی وڵاخ

زەیتی زەیتوونی چێشتلێنان

یەک پیازی مامناوەندی جنراو

دوو چڵ کەرەوزی ئێرانیی جنراو

دوو گێزەری جنراو

پاکەتێکی (32) ئۆنسـی بێ چەوریی کەم سـۆدیۆمی شـۆربای گۆشـتی مانگا

قوتوویەکی (15) ئۆنسی دۆشاوی تەماتە

یـەک کەوچکـی چێشـت سۆسـی تەباسـکۆ (بـە هەمان نـاو لە مارکێتـەکان هەیە.)

هەشت ئۆنس گۆشتی مانگای توێکراوی کوڵاوی ورد جنراو

یەک گەڵاغار

یەک کوپ ماشەسپی قوتوو بەبێ ئاو

تۆزێک بیبەری ڕەش

زەیتـی زەیتوونەکـە بکە تاوەیـەک و لەسـەر ئاگرێکی مامناوەند پیـاز و کەرەوز و گێـزەری تـێ بکـە و چەنـد خولەکێـک بیکوڵێنـە تـا نـەرم ئەبن، هەمـوو ئەو کەرەسـتانەی تـر کە ماوە تێـی بکە بێجگە لە ماشـەکە، بیهێنە کـوڵ، ئاگرەکە کز بکە و سـەری بنێرەوە با بەهێواشـی بیسـت خولەک بکوڵێت، ماشـەکەی تێ بکە و بـا دە خولەکـی تـر بکوڵێـت. گەڵاغارەکە پێش خـواردن دەربێنە. ئەمە بەشـی شـەش ژەمە.

سووپی فاسۆلیای ڕەش بە گۆشتی قەل و بیبەر

زەیتی زەیتوونی چێشتلێنان

نیوپاوەند گۆشتی قەلیماڵیی لات (بێ چەوری)

یەک پیازی مامناوەندی جنراو

یەک بیبەری خڕی سووری جنراو

یەک کوپ فاسۆلیای ڕەشی قوتوو بەبێ ئاو

نیوکوپ سەڵسەی خەست

دوو کوپ تەماتەی هەڵفلیقاو

یەک کەوچکی چێشت بیبەری سووری هاڕاو

یەک کەوچکی چێشت زیرە

نیوکەوچکی چا سیری هاڕاو

نیوکەوچکی چا بیبەر

زەیتـی زەیتوونەکە بکەرە تاوەیەکی گەورەوە، لەسـەر ئاگرێکی مامناوەند قەلەی و پیـاز و بیبەرەکان سـوور بکـەرەوە تا قاوەیی ئەبێت، هەمـوو پێکهاتەکانی تری تـێ بکـە و بیکوڵێنـە تـا قوڵـپ ئـەدات، ئاگرەکـە کـز بکە و سـەری بنێـرەوە با نیوکاتژمێـری تر لەسـەر بێت. ئەمە بەشـی چـوار ژەمە.

بیبەری ڕۆژئاوای کۆن

زەیتی زەیتوونی چێشتلێنان

یـەک پاوەند گۆشـتی گامێشـی بەخێوکراوی ماڵان یـان نەرمەی مانگا

پیازێکی گەورەی جنراو

یەک بیبەری خڕی جنراو

یەک کەوچکی چا سیری جنراو

قوتوویەکی (15) ئۆنسی تەماتەی هەڵفلیقاو

دوو کوپ شۆربای بێ چەوریی گۆشتی مانگا

یەک کەوچکی چێشت بیبەری هاڕاو

یەک کەوچکەچا زیرە

نیوکەوچکەچا بیبەری سووری وشک

زەیتی زەیتوونەکـە بکـە تاوەیەکـی گـەورەوە، گۆشـتە کامێشـە قاوەییەکە یان مانگاکـەی تـێ بکـە، پیاز و بیبەرە سـەوزەکە و سـیرەکەی تێکەڵ بکـە، بیکوڵێنە تا نـەرم ئەبن، چی مـاوە تێی بکـە و بیکوڵێنە تا قوڵـپ ئەدا. ئاگرەکـە کز بکە و سـەری بنێـرەوە بـا نیوکاتژمێری تر لەسـەر بێت. ئەمە بەشـی چـوار ژەمە.

سوپی سەوزەوات بەپێی وەرزەکە

هەر کوپێک لەم سـووپە، ژەمێکی تەواوە لە "سـووپی سەوزەوات بەپێی وەرزەکە" بۆ یەک کەس، بەجارێک بڕێکی زۆر دروسـت بکە و بیکـەرە کوپەوە کە بەکاری ئـەوە بێت بیخەیتـە مایکرۆوەیڤەوە و لـە بەفرگرەدا هەڵیبگـرە، ئەتوانیت لە چەند خولەکێکـدا گەرمی بکەیتـەوە و بۆ نانی نیوەڕۆ یان نانی ئێوارە یان سـناک.

زەیتی زەیتوونی چێشتلێنان

نیوکوپ پیازی جنراو

یەک دەنک سیری وردکراو

یەک کوپ کەرەوزی ئێرانیی جنراو

یەک کوپ گێزەری جنراو

یەک کوپ سپێناخ یان کەلەرمی ورد جنراو

پاکەتێکـی (32) ئۆنسـی بێ چەوریی کەم سـۆدیۆمی شـۆربای مریشـک، گۆشـتی مانگا یان سـەوزەوات

قوتوویەکـی (15) ئۆنسـی تەماتـەی هەڵفلیقاو، یـان جنراو، یان قوتوویەکی (15) ئۆنسـی دۆشـاوی تەماتە

تۆزێک بیبەری سەوزی فرێش

مەعدەنـووس، یـان نەعنا، یـان جاترە، یـان هــەر بەرەگیایەکی بۆنخۆشـی تر بەتـەڕی یـان بەوشـککراوی بۆ تام

زەیتـی زەیتوونەکـە بکە تاوەیەک و بیخە سـەر ئاگرێکی مامناوەند، پیاز و سیر و کـەرەوز و گێـزەر و سـپێناخ یـان کەلەرمەکە و هەر جۆرە سـەوزەیەک بەپێی وەرزەکـە کـە خۆت حەزی لـێ ئەکەیت؛ تێی بکـە، بۆ چەند خولەکێک سـووریان بکـەرەوە تـا نەرم ئەبن، شـۆربا و تەماتە یان دۆشـاوی تەماتەکـە و بیبەر و گیا بۆنخۆشـەکانی بکە بە سـەردا و بیهێنە کوڵ، ئاگرەکە کز بکە و سـەری بنێرەوە و بـۆ مـاوەی (20-30) خولەکـی تر بیکوڵێنـە تا تەواو تێکەڵ ئەبن. ئەمە بەشـی شـەش ژەم یـان زیاترە، بەگوێـرەی قەوارەی ئەو سـەوزەیەی تێی ئەکەیت.

زەڵاتەی بەروبوومی کێڵگە -هەر کاتێک ویستت

ئـەم زەڵاتەیـە ئەتوانیت هەر کاتێک ویسـتت، بیخۆیت -پڕە لە سـەوزەواتی بەپێی وەرزەکە، ئەگەر ویستت.

ژەمی ڕۆژانەی چەوریی تەندروسـتی کاتی دەسـتەمۆ هەڵبژێریت لەگەڵ زەڵاتەدا، کەوچـک و نیوێکـی چێشـت دۆشـاوی سـرکەی جۆراوجـۆری تێ بکـە. ئەگەر حـەزت لێـی نییە، تۆزێـک زەیتی زەیتوونی چێشـتلێنان و تۆزێک سـرکەی پێوە بکـە، یان چێنێک سەڵسـەی فرێشـی بکە بە سـەردا.

کوپێـک تـا دوو کـوپ سـپێناخ یان کاهـوو یان هەر سـەوزەیەکی تر بـۆ زەڵاتە ببێـت، بکـەرە دەفرێکەوە و سـەوزە کاڵەکـەی تر کە خـۆت هەڵتبـژاردووە؛ بکە بـە سـەریدا لەگەڵ تەماتە و کـەرەوزی ئێرانی و بیبەری خڕی سـەوز و برۆکلی یـان قەرنابیـت تەنیـا گوڵەکەی، کەلەرمی مۆر، خەیار، سـێوی بن ئـەرز، قارچک،

بیان، بەزالیا و تـوور -جنـراو. ئەتوانیت لەگـەڵ ئەمانەدا خۆت حـەزت لە چییە لە سـەوزەواتی کولاو، بیبەری سـوورەوەکراو، لۆبیای سـەوزی کولاو، باینجانی برژاو، کوولەکـەزەردەی برژاو، قارچکی سـوورەوەکراو، فاسـۆلیا ڕەنگاوڕەنگە زەردکراوەکان کـە ماونەتەوە، تێکەڵـی زەڵاتەکەتی بکەیت.

ئەتوانیت ئارەزوومەندانە چەوریی تەندروسـت (نیوئەڤـۆکادۆ، یان چارەکەکوپێک گواکامـۆل) یـان سـناک-پرۆتین (مشـتێک نەت، یان مشـتێک تـۆوی ترووکاندن، یەک ئۆنس پەنیـری وردکراو، نیوکـوپ پەنیری سـەلک)ی تێ بکەیت.

سەڵسەی هەر کاتێک ویستت

دوو قوتـووی 15 ئۆنسـی تەماتـەی وردی جنـراو، ئاوەکـەی ئەگیرێـت و جارێکـی تـر بـەکار دێتەوە.

پیازێکی مامناوەندی سوور یان زەردی جنراو

دوو تا چوار دەنک سیری وردکراو

ئاوی لیمۆیەکی سەوز

یەک بیبەری شیرینی خەیاری تۆوەکەی دەرئەهێنرێ، بەجنراوی.

چارەکەکوپێک کەرەوزی جنراو

هەموو پێکهاتـەکان بکەرە ئاسـیاوێکەوە و بیهـاڕە و وردە وردە ئـاوی قوتووە تەماتەکـەی تـێ بکە، تا ئەگەیتە ئاسـتی خەسـتیی پێویسـت.

موقەبیلاتەکانی قاپی سەرەکی

سەلمون بە شویت

یەک پاوەند سەلمون (چوار پارچە)

زەیتی زەیتوونی چێشتلێنان

یەک کەوچکی چێشت شویتی وشک یان شویتی تەڕی جنراو

نیوکەوچکی چا تۆتیای سیر

چارەکی کەوچکەچایەک بیبەری ڕەش

دوو کەوچکەچا ئاوی لیمۆی فرێش یان ئامادە

فرنیکی گەرم بە پلەی (350) ئامادە بکە. پارچە سەلمونەکان بکە دەفریکی شووشەیی، بە کەمێک زەیتی زەیتوونی چێشتلێنان چەور کرابێت. لە قابلەمەیەکی بچووکدا شویت و سیر و بیبەر و ئاوی لیمۆکە تێکەڵ بکە. تێکەڵەکە بکە بە پارچە سەلمونەکانەوە، ئینجا کەمێک لە زەیتی زەیتوونەکەی لێ بدە. ئاوی لیمۆکە بکە بەسەر پارچە سەلمونەکاندا. بۆ ماوەی 25 چرکە بیبرژێنە، یان تا ئەو کاتەی بە چەتاڵێک تاقیی ئەکەیتەوە کە برژاون. ئەمە بەشی چوار ژەمە.

سەلمون بە ڕۆزماری و لیمۆوە

یەک پاوەند سەلمون (چوار پارچە)

زەیتی زەیتوونی چێشتلێنان

یەک کەوچکی چێشت گەڵای ڕۆزماریی ورد جنراو

ئاوی دوو لیمۆ

فرنیکی گەرم بە پلەی (350) ئامادە بکە. پارچە سەلمونەکان بکە دەفریکی

شووشـەی بـە کەمێک زەیتـی زەیتوونـی چێشـتلێنان چـەور کرابێـت. پارچـە سـەلمونەکانی تـێ بکـە، ئینجـا کەمێـک لـە زەیتـی زەیتوونەکەی لێ بـدە، ئاوی لیمۆ و ڕۆزمارییەکـەی بکـە بە سـەردا. بۆ مـاوەی 25 چرکە بیبرژێنـە، یان تا ئەو کاتەی بـە چەتاڵێک تاقیـی ئەکەیتەوە کە برژاون. ئەمە بەشـی چـوار ژەمە.

ماسییەپانکە بە کاری

یەک کەوچکەچا بیبەری سوور

یەک کەوچکەچا کاری

یەک پاوەند ماسییەپانکە (چوار پارچە)

زەیتی زەیتوونی چێشتلێنان

دوو کەوچکەچا ئاوی لیمۆی فرێش یان ئامادە

فرنێکـی گـەرم بـە پلـەی (400) ئامادە بکـە. بیبەری سـوور و کارییەکـە تێکەڵ بکـە. پارچە ماسییەکان کەمێک لە زەیتـی زەیتوونەکەی لێ بدە، بیبەری سـوور و کارییەکەیـان پێـوە بکـە و بیانخـەرە دەفرێکـی شووشـەی بە کەمێـک زەیتی زەیتوونـی چێشـتلێنان چـەور کرابێت. بۆ مـاوەی 15-20 چرکـە بیبرژێنە، یان تـا ئـەو کاتەی بـە چەتاڵێک تاقیـی ئەکەیتەوە کە بـرژاون. ئـاوی لیمۆکەیان پێوە بکە. ئەمە بەشـی چـوار ژەمە.

زەردەماسیی برژاو بە تەماتەوە

یەک پاوەند زەردەماسی یان هەر جۆرە ماسییەکی سپیی تر

زەیتی زەیتوونی چێشتلێنان

سێ تەماتەی ورد، ورد جنرابێت.

دوو دەنک سیر ورد کرابێت.

یەک کەوچکەچا جاترەی وشک

فرنێکی گەرم بە پلەی (400) ئامادە بکە. بیبەری سوور و کارییەکە تێکەڵ بکە. پارچە ماسییەکان کەمێک لە زەیتی زەیتوونەکەی لێ بدە و بیانخەرە دەفرێکی شووشەی بە کەمێک زەیتی زەیتوونی چێشتلێنان چەور کرابێت. تەماتە جنراوەکە بکە سەریان، سیر و جاترەکەیان پێوە بکە و بیانخەرە دەفرێکی شووشەی بە کەمێک زەیتی زەیتوونی چێشتلێنان چەور کرابێت. بۆ ماوەی 15-20 چرکە بیبرژێنە، یان تا ئەو کاتەی بە چەتاڵێک تاقیی ئەکەیتەوە کە برژاون. ئەمە بەشی چوار ژەمە.

گۆشتی گوێچکەماسیی برژاو

یەک پاوەند گۆشتی گوێچکەماسیی کاڵ

یەک بیبەری خڕی زەرد بە پارچەی قەوارەی پلێک لەت لەت ئەکرێت.

یەک بیبەری خڕی سەوز بە پارچەی قەوارەی پلێک لەت لەت ئەکرێت.

هەشت دەنک تەماتەی خڕی بچووک

هەشت دەنک پیازی خڕی بچووک

زەیتی زەیتوونی چێشتلێنان

سرکەی سوور

گۆشتەکە و پارچە بیبەرەکان و تەماتە و پیازەکە بکە بە شیشی گۆشت

برژاندنەوە و زەیتی زەیتوونەکەی پێوە بکە و هەڵیکێشـە لە سـرکەکە و لەسـەر ئاگرێکی مامناوەنـد هـەردوو دیـوی ببرژێنە. ئەمە بەشـی چـوار ژەمە.

ڕۆبیان بە سیر

زەیتی زەیتوونی چێشتلێنان

یەک پاوەند ڕۆبیانی گەورەی کاڵ، پاککراو و توێکراو

دوو دەنک سیری وردکراو

یەک کەوچکی چێشت هەنگوین

سرکەی سپی

لـە تاوەیەکـدا بـە زەیتـی زەیتـوون چـەور کرابێت، ڕۆبیان و سـیرەکە سـوور بکـەرەوە تـا ڕۆبیانەکـە پێئـەگات. هەنگوین و سـرکەکەی پێوە بکە و بـۆ پێنج تا شـەش خولەک سـووری بکـەرەوە، تـا پێکهاتەیەکـی تیکەڵی پرتەقاڵی دروسـت ئـەکات. ئەمە بەشـی چـوار ژەمە.

سپاگێتی بە کوولەکەزەردە و بە سۆسی گۆشت

کوولەکەزەردەیەک (کوولەکەپاییزی)

زەیتی زەیتوونی چێشتلێنان

یەک پاوەند گۆشتی قەلی پەروەردەی ماڵ یان گۆشتی گامێش

قوتوویەکی 28 ئۆنسی تەماتەی بێ توێکڵی هەڵفلیقاو

دوو کەوچکەچا نەعنا و جاترەی وشککراو

دوو دەنک سیری وردکراو

پەنیری پارمیسان

فرنێکی گەرم بە پلەی (400) ئامادە بکە، کوولەکەکە لە باری درێژی بکە بە دوو لەتەوە، بیخەرە سینییەکی فرنەوە دەمەکەی بۆ سەرەوە بێت، یەک ئینج ئاو بکەرە ژێری. 45 خولەک بیبرژێنە یان تا کوولەکەکە نەرم و تەنک ئەبێتەوە. دوای ئەوە لە تاوەیەکدا بە زەیتی زەیتوون چەور کرابێت؛ گۆشتەکە سوور بکەرەوە تا تەواو پێئەگات و قاوەیی ئەبێت لەگەڵ تەماتە و سیر و نەعنا و جاترەکەدا بیشێوێنە و تێکەڵی بکە و بیخەرە سەر ئاگرێکی مامناوەند تا کوولەکەکە ئامادە ئەبێت. کە تەواو برژا، بە چەتاڵێک ناوەکەی بکرێنە ناو خۆی تا توێکڵەکەی (قاوغەکەی) ئەمێنێتەوە، گوێ مەدەرە ناوکەکانی. گۆشتە سوورکراوەکە بکە بەسەر سپاگێتی (ناوی کوولەکەکە)کەدا و پەنیرەکەی بپژێنە بە سەریدا. ئەمە بەشی چوار ژەمە.

زەڵاتەی ڕۆستی قاپی گۆشتی گای قاپی سەرەکی

زەیتی زەیتوونی چێشتلێنان

یەک پاوەند گۆشتی نەرمە، چەورییەکەی لێ کرابێتەوە.

دوو کەوچکی چێشت سۆسی ماسی

یەک کەوچکی چا هەنگوین

یەک دەنک سیری وردکراو

چارەکی کەوچکەچایەک بیبەری سووری وشککراو

ئاوی یەک لیمۆ

یەک کاهووی دەم کراوە درشت جنرابێت.

یەک بیبەری خڕی ڕەنگاوڕەنگی سوور، تۆوەکەی لا برابێت و

شێوەی پەنجە قاش کرابێت.

دوو گێزەر لە باری پانی دوو لەت و لە باری درێژی چوار قاش کرابێت.

سێ پیازی سەوزی جنراو

نیوکوپ کەرەوزی جنراو

لە تاوەیەکدا بە زەیتی زەیتوون چەور کرابێت، گۆشتەکە تا ئاستی پێویست سوور بکەرەوە. لە تاوەکە دەریبێنە و توێی بکە بۆ پارچەی تەنک. بۆ سۆسەکەی، لە مەنجەڵێکی بچووکدا سۆسی ماسییەکە و هەنگوینەکە و سیرەکە و بیبەرەکە تێکەڵ بکە و ئاوی لیمۆکەیان بکە بە سەردا. چوار گەڵا کاهوو دابنێ و پێکهاتەکە بەیەکسانی بکەرە سەر گەڵاکان و گۆشتەکە لە سەرەوە دابەش بکە بەسەر هەرچواریاندا، بەڵام بە مەرجێک هەر بەشێک لە هەموو شتەکانی بەر کەوتبێت. ئەمە بەشی چوار ژەمە.

پیزای گۆشتزا (Meatza Piza)

یەک پاوەند گۆشتی زۆر ناسکی وڵاخی لادێ

یەک هێلکە

یەک کەوچکی چا بەهاراتی بۆنخۆش

یەک کەوچکی چا بیبەری ڕەش

چارەکەکوپێک پەنیری پارمیسان

زەیتی زەیتوونی چێشتلێنان

نیوکوپ دۆشاوی تەماتە

نیوکوپ تەماتەی جنراو

نیوکوپ پیازی جنراو

نیوکوپ کوولەکەی بەڵەکی جنراو

نیوکوپ پەنیری مۆزیریللای بێ چەوریی وردکراو

فرنێکی گەرم بە پلەی (450) ئامادە بکە، گۆشتەکە و هێلکە و سیر و بیبەر و بەهاراتەکە بکەرە دەفرێکی ستلبەیتەوە هەتا تێکەڵ ئەبێت و یەک ئەگرێت، پەنیری پارمیسانەکەی تێ بکە و تێکەڵی بکە. هەموو پێکهاتەکە بەیەکسانی بکەرە تاوەیەکەوە بە زەیتی زەیتوون چەور کرابێت، نزیکەی بیست خولەک بیخەرە فرنەکەوە تا گۆشتەکە قاوەیی ئەبێت. لە فرنەکە دەریبێنە و هەر چەوراو و ئاوێکی دابووەوە، بیرێژە. دۆشاوی تەماتەکە بکە بە قەراغەکانیەوە. تەماتە و پیاز و کوولەکەکە رووەکەی پێ برازێنەوە. پەنیری مۆزێریللاکەی لێ بپرژێنە. بیخەرەوە فرنەکە و بیست خولەکی تر بیبرژێنە، یان تا هەست ئەکەیت پێگەیشتووە. ئەمە بەشی چوار ژەمە.

یەخنی گۆشتی وڵاخ

زەیتی زەیتوونی چێشتلێنان

یەک پاوەند گۆشتی ناسکی بێ ئێسقان چەورییەکەی لێ کرابێتەوە، بەخڕی یان بەپەنجەیی بە قەوارەی پل جنرابێت.

یەک پیازی جنراو

یەک کوپ قارچک

یەک کوپ شۆربای بێ چەوری، کەم سۆدیۆم بە تامی گۆشتی وڵاخ

یەک کوپ دۆشاوی تەماتە یان شەربەتی تەماتە، شەربەتی سەوزەوات بە تلپەوە

یەک گەلا غار
یەک کەوچکەچا زەعتەری وشک
یەک کەوچکەچا رۆزماریی وشکی کوتراو
یەک کەوچکەچا نەعنای وشک
دوو گێزەری جنراو
سێ چل کەرەوزی ئێرانیی جنراو
چوار کوپ فاسۆلیای سەوزی جنراو
یەک کەوچکی چێشت ئاردی گەنمەشامی بەباشی تێکەڵی دوو
یەک کەوچکی چێشت شۆربا بە تامی گۆشتی گا یان ئاو

لە ناوەیەکی گەورەدا بە زەیتی زەیتوون چەور کرابێت، گۆشتەکە و پیاز و قارچکەکە سوور بکەرەوە تا گۆشتەکە قاوەیی ئەبێت، شۆرباکە و دۆشاوی تەماتە یان شەربەتەکەی لەگەڵ بەرەگیا بۆنخۆشەکانی تێ بکە و بیکوڵێنە تا قوڵپ ئەدات. ئاگرەکە کز بکە و سەری بنێرەوە و تا نیوکاتژمێر بیکوڵێنە، جاربەجارێک بیشێوێنە. ئینجا گێزەر و کەرەوز و فاسۆلیا سەوزەکەی تێ بکە و نیوکاتژمێری تر بیکوڵێنە. تێکەڵەی ئاردی گەنمەشامییەکەی بکە بە سەردا و باش بیشێوێنە، سێ تا پێنج خولەکی تر لەسەر ئاگرەکە بێت تا خەست ئەبێتەوە. پێش بەکارهێنان گەلاغارەکە دەربێنە. ئەمە بەشی چوار ژەمە.

گۆشتی بەرخ یان مریشک بە زەنجەبیل

یەک پاوەند گۆشتی بەرخی بێ ئێسقان چەورییەکەی لێ کرابێتەوە، یان سنگی مریشکی بێ ئێسقان و بێ پێست.
دوو کەوچکی چێشت سۆسی سۆیای کەم سۆدیۆم

دوو کەوچکی چێشت دۆشاوی تەماتە

دوو کەوچکی چێشت زەنجەبیلی تەڕی وردکراو

دوو دەنک سیری وردکراو

یەک کەوچکی چێشت هەنگوین

یەک کەوچکی چێشت سرکەی سێو

لـە قابلەمەیەکـدا سۆسـی سـۆیاکە و دۆشـاوی تەماتـە و زەنجەبیـل و سـیر و هەنگویـن و سـرکەی سـێوەکە بکە بەسـەر گۆشـتەکەدا. مـاوەی نیوکاتژمێر تا کاتژمێرێـک لـە دەفرێکـی سـیرامیک یـان شووشـەی فـڕن دایبنێ با بخوسێ. فڕنێکـی گـەرم بـە پلـەی (375) ئامـادە بکە، قاپەکـە بخەرە فڕنـەوە و بۆ ماوەی (30-40) خولـەک ببرژێنـە یـان تـا ئەو کاتـەی ئەزانیـت گۆشـتەکە پێگەییوە. سۆسـەکە بکـە بـە قەراغەکانیەوە.

سەڵسەی مریشک

یەک کوپ سەڵسەی فرێش یان بوتڵ

یەک کەوچکی چا زیرە

یەک کەوچکی چا بیبەری سووری هاڕاو

یەک کەوچکی چێشت ئاوی لیمۆی سەوزی فرێش

یەک پاوەند سنگی مریشکی بێ ئێسقان و بێ پێست

زەیتی زەیتوونی چێشتلێنان

کەرەوزی فرێشی جنراو

فڕنێکـی گـەرم بە پلـەی (375) ئامادە بکە. لـە قابلەمەیەکدا سەڵسـەکە و زیرە و بیبـەر و ئـاوی لیمۆکـە تێکـەڵ بکە. مریشـکەکە بکـە دەفرێکی فڕنـەوە بە زەیتی

زەیتوون چەور کرابێت. تێکەڵەکە بکە بەسەر مریشکەکەدا، ئەمدیو و ئەودیویان بکە بـا هەردوو ڕووەکەی سەڵسـەکەی تێوە چووبێت. بۆ ماوەی بیسـت خولەک بۆ نیوکانژمێـر بیبرژێنە، یان تا هەسـت ئەکەیت مریشـکەکە پێگەییـوە. جارجار ئەمدیو و ئەودیوی بکە و سەڵسـەکە بکەرەوە بە سـەریدا. کە دەرتهێنا، کەرەوزە جنراوەکـە بکە بە سـەریدا. ئەمە بەشـی چوار ژەمە.

سۆسی دۆشاوی تەماتەی تامدار

یەک کەوچکی چێشت زەیتی زەیتوون

یەک پیازی جنراو

دوو دەنک سیری وردکراو

یەک قوتووی 28 ئۆنسی تەماتەی بەراوی بێ توێکڵ

یەک کەوچکەچا نەعنای وشک

یەک کەوچکەچا پونگەی وشک

یەک کەوچکی چێشت سرکەی سوور

لـە تاوەیەکـی مامناوەنـددا زەیتـی زەیتوونەکە گـەرم بکە، تا دوو سـێ خولەک پیـاز و سـیرەکەی تیا سـوور بکەرەوە تا نـەرم ئەبن، تەماتـە و پونگە و نەعنا و تەماتـەی قوتووەکـەی بکە بە سـەردا و بیکوڵێنە تـا قوڵپ ئـەدا، ئاگرەکە کز بکە و سـەری بنێـرەوە بـا چارەکێکی تر لەسـەر بێت. ئەمە شـەش تا هەشـت ژەمی نیوکوپـی تیا ئەبێت.

مریشک بە پەنیری پارمیسان

کوپێک پەنیری پارمیسان لەت کرابێت.

یەک کەوچکی چا نەعنا

نیوکەوچکی چا سیری هاڕاو

یەک پاوەند سنگی مریشکی بێ ئێسقان و بێ پێست

چوار سپێنەی هێلکەی شڵەقاو

زەیتی زەیتوونی چێشتلێنان

دۆشاوی تەماتەی تامدار

فڕنێکی گەرم بە پلەی (375) ئامادە بکە. سێ لەسەر چوار کوپ پەنیری پارمیسانەکە و نەعنا و سیرە هاڕاوەکە تێکەڵ بکە و بیکە سەر قاپێک. سنگە مریشکەکەی پارچە پارچە ئەمدیو و ئەودیو لە هێلکە شڵەقاوەکە هەڵکێشە و ئەوجا لە تێکەڵەکەی هەڵکێشە. پارچە مریشکەکان بخەرە دەفرێکی فڕنەوە کە بە زەیتی زەیتوون چەور کرابێت، لە هەردوو دیوەوە کەمێک زەیتی زەیتوونیان لێ بدە. با (45) خولەک ببرژێت، هەر پارچەیەک دۆشاوی تەماتە تامدارەکە و بەشێک لەو سێ لەسەر چوارە پەنیرە پارمیسانەکەدا کە ماوە؛ پێوەی بکە.

باینجان بە پەنیری پارمیسان

یەک باینجانی گەورەی پاککراو

نیوکوپ وردەنانی هاڕاوی دانەوێڵەی ڕووت

یەک کوپ پەنیری پارمیسان

یەک کەوچکی چا سیری هاڕاو

دوو کەوچکی چا بەهاراتی بۆنخۆش

دوو سپێنەی هێلکەی شلەقاو

زەیتی زەیتوونی چێشتلێنان

یەک کوپ سۆسی تەماتەی تامدار

فرنێکی گەرم بە پلەی (400) ئامادە بکە. باینجانەکە لە باری درێژی بکە بە چوار قاش، نانە هاڕاوەکە و سێ لەسەر چواری پەنیری پارمیسانەکە و سێر و بەهاراتەکە لە دەفریکی دەم بڵاودا تێکەڵ بکە، لە دەفریکی تردا باینجانەکان لە هێلکە شلەقاوەکە هەڵبکێشە و ئینجا لە پێکهاتەی پەنیر و نانە هاڕاوەکە و بەهاراتەکەی هەڵبکێشە، یەکە یەکە لە دەفریکی فرندا ڕایانبکێشە کە بە زەیتی زەیتوون چەور کرابێت. ئەو زەیتی زەیتوونەی ماوەتەوە، بیکە بە سەریاندا. نیوکاتژمێر بیبرژێنە، یان تا هەست ئەکەیت باینجانەکان ڕووەکانیان قاوەیی بوون و پێگەیشتوون. سۆسی تەماتە تامدارەکەیان بکە بە سەردا و بۆ ماوەی بیست خولەکی تر بیخەرەوە فرنەکە. کە دەرتهێنا، چارەکەکوپە پەنیرەکەی کە ماوە؛ بیکە بە سەریاندا. ئەمە بەشی دوو ژەمی قاپی سەرەکی یان چوار ژەمی قاپی لاوەکییە.

سوورکردنەوەی گۆشتی مریشک، وڵاخ، بەرخ یان ڕۆبیان

زەیتی زەیتوونی چێشتلێنان

یەک پاوەند گۆشتی مریشک، وڵاخ، بەرخ، یان ڕۆبیان تێکە تێکە جنرابێت.

یەک بیبەری سوور، پەنجەیی و باریک جنرابێت.

یەک بیبەری زەرد، پەنجەیی و باریک جنرابێت.

یەک بیبەری سەوز، پەنجەیی و باریک جنرابێت.

یەک کوپ گوڵی برۆکلی جنرابێت.
سێ چڵ کەرەوزی ئێرانی جنرابێت.
کوپێک چەکەرەی فاسۆلیای سەوز
نیوکوپ شۆربای بێ چەوریی کەم سۆدیۆم بە تامی گۆشتی گا، مریشک یان سەوزە
دوو کەوچکی چێشت سۆسی سۆیای کەم سۆدیۆم
یەک کەوچکی چێشت دۆشاوی بیبەر

تاوەیەک بە زەیتی زەیتوون چەور بکە، لەسەر ئاگرێکی مامناوەند یان بەرز، گۆشتەکە یان مریشکەکە یان ڕۆبیانەکەی تیا سوور بکەرەوە تا ڕەنگی ئەگۆڕێت. بیکەرە قاپێک. زەیت بکەرەوە تاوەکە، بیبەر و برۆکلی و کەرەوز و چەکەرەکە سوور بکەرەوە تا تێکەڵ ئەبن. شۆرباکە و سۆسی سۆیاکە و دۆشاوی بیبەرەکە بکە بە سەریدا و بیشێوە تا هەمووی تێکەڵ ئەبێت. گۆشتەکەی بکەرە سەر و با دوو تا سێ خولەکی تر لەسەر بێت. ئەمە بەشی چوار ژەمە.

سەوزەواتی سوورەوەکراو

زەیتی زەیتوونی چێشتلێنان
یەک بیبەری سوور، پەنجەیی و باریک جنرابێت.
یەک بیبەری زەرد، پەنجەیی و باریک جنرابێت.
یەک بیبەری سەوز، پەنجەیی و باریک جنرابێت.
یەک کوپ گوڵی برۆکلی جنرابێت.
سێ چڵ کەرەوزی ئێرانی جنرابێت.

چەکەرەی فاسۆلیای سەوز

کوپێک چەکەرەی فاسۆلیای سەوز

نیوکوپ شۆربای بێ چەوریی کەم سۆدیۆم بە تامی گۆشتی

گا، مریشک یان سەوزە

دوو کەوچکی چێشت سۆسی سۆیای کەم سۆدیۆم

یەک کەوچکی چێشت دۆشاوی بیبەر

ئارەزوومەندانە کوپێک یان چوار ئۆنس کاشۆی وردکراو یان

هەر نەتێکی تر خوێی پێوە نەبێت.

تاوەیەک بە زەیتی زەیتوون چەور بکە، لەسەر ئاگرێکی مامناوەند یان بەرز، بیبەر و برۆکلی و کەرەوز و چەکەرەکە سوور بکەرەوە تا تێکەڵ ئەبن. شۆرباکە و سۆسی سۆیاکە و دۆشاوی بیبەرەکە بکە بە سەریدا و بیشێوە تا هەمووی تێکەڵ ئەبێت، با خولەکێک تا دوو خولەکی تر لەسەر بێت و نەتەکەی بکە بە سەردا. ئەمە بەشی چوار ژەمە.

قارچکی کێویی برژاو

قارچکێکی کێویی گەورە

زەیتی زەیتوونی چێشتلێنان

نیوکوپ سرکەی سوور

نیوکەوچکی چا سیری وردکراو

دوو کەوچکی چێشت نەعنای جنراو

قارچکەکە پاک بکەرەوە و قەدەکەی لێ بکەرەوە، وردە وردە زەیتی زەیتوونەکەی لێ بڕژێنە، لە دەفرێکی بچووکدا سرکە و سیر و پیازەکە تێکەڵ بکە. با قارچکەکە کاتژمێرێک لەناو ئەم تێکەڵەیەدا بێت. قارچکەکە بکەرە دەفرێکی

سـیرامیکی فرنـەوە و پێکهاتەکـەی بکـە بـە سـەردا و بۆ ماوەی بیسـت خولەک تـا نیـو بیبرژێنە، یان تا ئەو کاتەی هەسـت ئەکەیـت پێگەییـوە. دەریبێنە و نەعنا جنراوەکـەی بکە بە سـەردا. ئەمە بەشـی یـەک ژەمە.

ڕاتاتوەیلی

زەیتی زەیتوونی چێشتلێنان
پیازێکی مامناوەندی جنراو
دوو دەنک سیری وردکراو
یەک باینجانی پاککراوی بەخڕی قاشکراو
یەک کوولەکەی بەڵەکی پاککراوی بەخڕی قاشکراو
یەک بیبەری سەوزی بە ئەڵقە قاشکراو
یەک تەماتەی مامناوەندی بەخڕی قاشکراو
چارەکەکوپێک دۆشاوی تەماتە
پەنیری پارمیسان

تاوەیەکـی گـەورە بـە زەیتی زەیتـوون چەور بکە، سـیر و پیازەکـەی تێ بکە و سـووری بکـەرەوە تا ڕەنگی ئەگۆڕێـت. باینجان و کوولەکە و بیبەرە سـەوزەکە و تەماتەکـە بەتەختـی دابنـێ و دۆشـاوی تەماتەکە بکـە بە سـەریاندا (ئەتوانیت بیشـیانجنیت، یان بۆ جوانـی بەبازنەیی بەدەوری تاوەکەدا قاشـەکان بەڕازاوەیی بەئەسـتوونی دابنێیـت). با لەسـەر ئاگرەکە بێت تا سـوور ئەبنـەوە، ئاگرەکە کز بکـە و هەڵیانبگێـڕەوە و بەردەوام ئەوەی پێویسـتی کرد ئەمدیـو و ئەودیوی بکە بـا تـا نزیکـەی دەخولەک لەسـەر بێـت، پەنیرەکـەی پێوە بکـە و دایبگـرە. ئەمە بەشـی چوار ژەمە.

لەزانیای سپێناخی بەپەلە

16 پەنیری سەلکی کەم چەوری
کیسەیەک سپێناخی فرێش
یەک هێلکە
یەک کەوچکەچا بیبەری سووری جنراو
بیبەری ڕەش بۆ تام
زەیتی زەیتوونی چێشتلێنان
یەک کوپ دۆشاوی تەماتە
8 ئۆنس نودڵی لەزانیای دانەوێڵەی ڕووتی نەکوڵاو (ئەوەی وەکوو پسکیت وایە)
نیوکوپ پەنیری مۆزیریللای وردکراو

فرنێک بە پلەی (350) گەرم بکە، دەفری فرنەکە بە زەیتی زەیتوون چەور بکە و پەنیر و سپێناخ و هێلکە و بیبەرەکان تێکەڵ بکە. نیوەی نودڵی لەزانیاکەی بکەرە سەر، بە تێکەڵەی سپێناخ و پەنیرەکە ڕووەکەی داپۆشە. نیوە نودڵەکەی تر بکە بە قاتێکی تر، دۆشاوی تەماتەکە بکە بە سەریدا، پەنیری مۆزیریللاکەی پێوە بکە. بۆ ماوەی (40-50) بیبرژێنە. ئەمە بەشی چوار ژەمە.

قاپی لاوەکیی سەوزەواتی وەرز -کاتێک ویستت

پەڵووڵە (شێلراو، هەریسە)ی قەڕنابیت بە سیر و ڕۆزماری
سەلکێک قەڕنابیتی جنراو
دوو کەوچکی چێشت ماستی سادەی یۆنانی
دوو دەنک سیری وردکراو

یەک کەوچکەچا ڕۆزماریی تەڕ یان وشک زۆر ورد کرابێت.

نیوکوپ پەنیری پارمیسان

قەڕنابیتەکـە لـە دەفرێکـدا لـە ئـاودا بۆ مـاوی (6-8) خولـەک بکولێنـە، یان تا هەسـت ئەکەیت بەسـیەتی. بـاش بیپاڵێوە ئاوی پێـوە نەبێت. قەڕنابیت و ماسـت و سـیر و ڕۆزمـاری و پارمیسـانەکە بکەرە ئاسـیاوێکەوە و بیهاڕە تـا ئەبێت بە پەلوولـە. ئەتوانیـت پێش خواردن گەرمـی بکەیتەوە. ئەمە بەشـی چـوار ژەمە.

ڕۆستی باینجان

یەک باینجان، پاک کرابێت و درشت جنرابێت.

زەیتی زەیتوونی چێشتلێنان

یەک کەوچکەچا سیری وردکراو

یەک کەوچکەچا بەرەگیای بۆنخۆش

فرنێـک بـە پلـەی (350) گـەرم بکە، دەفـری فرنەکە بـە زەیتی زەیتـوون چەور بکـە، باینجانەکـەی تـێ بکـە و سـیر و بەهاراتەکـەی پێـوە بکە، کەمێـک زەیتی زەیتوونـی چێشـتلێنانی بکـە بە سـەردا، بۆ مـاوەی (20-30) خولـەک بیبرژێنە یـان تـا ئەو کاتـەی هەسـت ئەکەیت بەسـیەتی. ئەمە بەشـی چـوار ژەمە.

سپێناخ بە ڕۆزماری

زەیتی زەیتوونی چێشتلێنان

دوو کیسە سپێناخی شۆراوە

دوو کەوچکەچا ڕۆزماریی فرێشــی جنراو، یــان یەک کەوچکەچا ڕۆزماریی وشک

بڕێکی پێویست پەنیری پارمیسان

ئاوەیـەک کەمێک زەیتـی زەیتوونی تێ بکە، ڕۆزماری و سـپێناخەکەی لەسـەر ئاگرێکی کز سـووری بکـەرەوە تا سـپێناخەکە پێدەگات. پەنیری پارمیسـانەکەی پێوە بکە. ئەمە بەشـی چـوار ژەمە.

قاپی لاوەکیی سەوزەواتی چڕی بەرز

وردەکارییەکان بۆ یەک ژەمی سەوزەواتی چڕی بەرزە

خواردنەکانی کاتی دەســتەمۆ وەکوو پێکهاتــەی ئارەزوومەندانە لیست کراون، ئەگــەر پێچەوانەی ئەوە ئاماژەیەکـی تایبەتیان پێ نەکرابێـت. خۆراکسـازییەکان بۆ هەرسـێ (سـتات و بـووژان و تەمەن) پلانە.

سوورە ناسکە برژاوەکان

(بۆ بووژان و تەمەن پلان ئارەزوومەندانەن)

یەک پاوەند پەتاتەی سووری وردی ناسک

زەیتی زەیتوونی چێشتلێنان

بیبـەری ڕەش، نەعنای وشـک، ڕۆزمـاری، مەعدەنـووس، زیرە، زەعتـەر، یـان هەر جـۆرە بەرەگیا و بەهاراتێکی تـر خۆت حەزی لێ بکەیت.

فرنێک بـە پلـەی (350) گـەرم بکە، دەفـری فرنەکە بـە زەیتی زەیتـوون چەور بکـە، پەتاتەکـە بشـۆرەوە و پاکـی بکـەرەوە، چوار قاشـی بکە و بـا توێکڵەکەی

پێوە بێت، بیکەرە دەفرەکەوە و بیبەرە ڕەش و بەرەگیا و بەهاراتەکە بکە بە پەتاتەکەوە، زەیتی زەیتوون بکە بەسەر هەموویاندا. (40-45) خولەک بیبرژێنە یان تا کاتێک هەست ئەکەیت بەسیەتی. ئەمە بەشی چوار ژەمە.

فاسۆلیای سپیی دەریای سپیی ناوەڕاست

یەک کیسەی 16 ئۆنسی فاسۆلیای بەستوو

زەیتی زەیتوونی چێشتلێنان

دوو کەوچکی چێشت زەعتەر یان جاترەی فرێشی جنراو

چارەکەکەوچکەچایەک بیبەری ڕەش

پەنیری پارمیسانی ورد

فاسۆلیاکە ئاوەکەی بڕێژە و بیکەرە قاپێک و بیخەرە مایکرۆوەیڤەوە بەپێی ئەو ڕێنماییانەی لەسەر کیسەکە نووسراوە، بە ئارەزووی خۆت زەیتی زەیتوونی پێوە بکە، زەعتەر و بیبەر و پەنیرەکەی پێوە بکە. ئەمە بەشی چوار ژەمە.

فینگەری پەتاتەی شیرین بە بەهارات و بە فڕن

زەیتی زەیتوونی چێشتلێنان

یەک پەتاتەی شیرین بە فینگەری نیوئینج ئەستوور ئامادە کرابێت.

یەک کەوچکی چێشت زەیتی زەیتوونی خەست

بڕی پێویست لەو بەهاراتانەی خۆت حەزی لێ ئەکەیت، وەک:

بیبەری هاڕاوی تیژ، زیرە، گوێزبوا، حەوت دەرمانە، بەهاراتی هندی... تاد.

فرنێک بە پلەی (450) گەرم بکە، دەفرێکی مامناوەندی فرن بە زەیتی زەیتوون چەور بکە، لە قاپێکی تردا پەنجە پەتاتەکان بە زەیتە خەستەکە چەور بکە و ئەو بەهاراتانەی هەڵتبژاردوون؛ پێوەی بکە و بە یەک قات لە دەفرەکەدا دایبکە. ماوەی چارەکێک بیبرژێنە. دەریبێنە و پەتاتە برژاوەکان بە کەوگیرێکی کانزا پان بکەرەوە، دە خولەکی تر یان تا هەست ئەکەیت پەتاتەکان بەتەواوی قاوەیی بوون؛ بیبرژێنەوە. ئەمە بەشی چوار ژەمە.

موقەبیلات و کرێمەکان

موقەبیلاتی ڕۆزماری و سیر و زەیتی زەیتوون

چوار کەوچکی چێشت زەیتی زەیتوونی سروشتیی خەست

یەک دەنک سیری وردکراو (ئەشتوانی زیاتر، ئەگەر حەزت لێیەتی.)

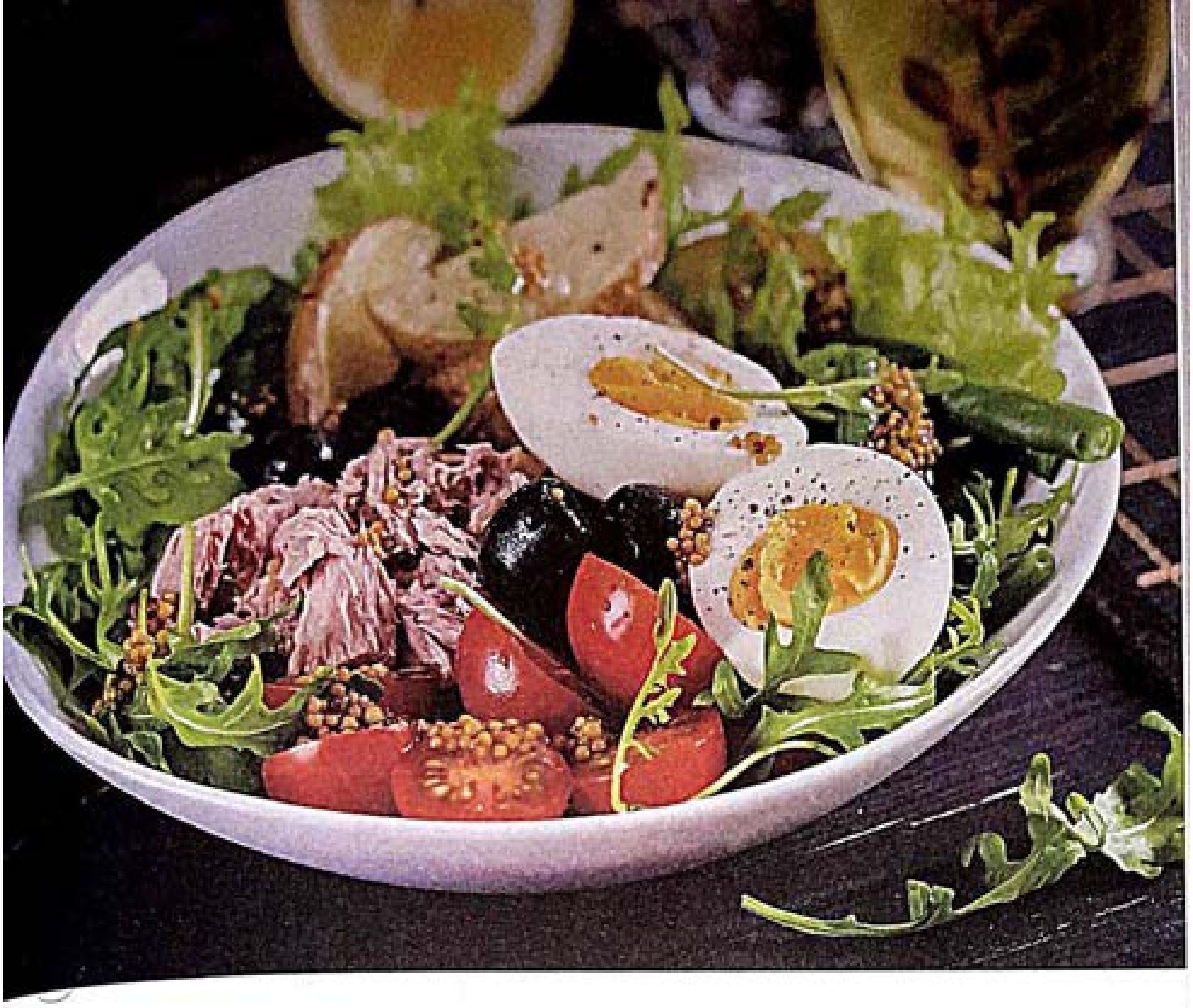
نیوکەوچکەچا ڕۆزماریی وشک یان تەڕ، ورد جنرابێت (ئەشتوانی زیاتر، ئەگەر حەزت لێیەتی).

هەموویان تێکەڵ بکە. ئەمە بەشی چوار ژەمە.

کرێمی فاسۆلیای سپی

یەک قوتووی 16 ئۆنسی فاسۆلیای سپی، بێ ئاو

دوو دەنک سیری وردکراو



یەک کەوچکی چێشت زەیتی زەیتوون

کەوچکێکی چێشت و کەوچکێکی چا بەرەگیای بۆنخۆشی جنراو بەجیا، وەک: (مەعدەنووس، ڕۆزماری، زەعتەر، کەرەوز، نەعنا یان هەر سەوزەیەکی بۆنخۆشی تر).

یەک کەوچکەچا ئاوی لیمۆ

هەموو شتەکان تێکەڵ بکە، بێجگە لە سەوزە بۆنخۆشەکان و بیانکەرە ئاسیاوێکەوە و بیهاڕە تا ئەبن بە کرێم، ڕۆیان بکەرە دەفرێکەوە و هەموو سەوزەواتەکانی تری پێوە بکە، لەگەڵ سەوزەی فرێش و نانی دانەوێڵەی ڕووت یان ئیشی هەویری دانەوێڵەی ڕووت، بیخۆ.

گواکامۆڵ

دوو ئەڤۆکادۆی مامناوەندی گەییو
یەک کەوچکەچا ئاوی لیمۆی سەوز
چارەکەکوپێک ئەڵقەپیازی سوور
یەک تەماتەی جنراو، تووەکەی پێوە نەبێت.
یەک کەوچکی چێشت کەرەوزی جنراو
یەک دەنک سیری وردکراو
ئارەزوومەندانە یەک بیبەری خەیاری جنراو بەبێ تۆو

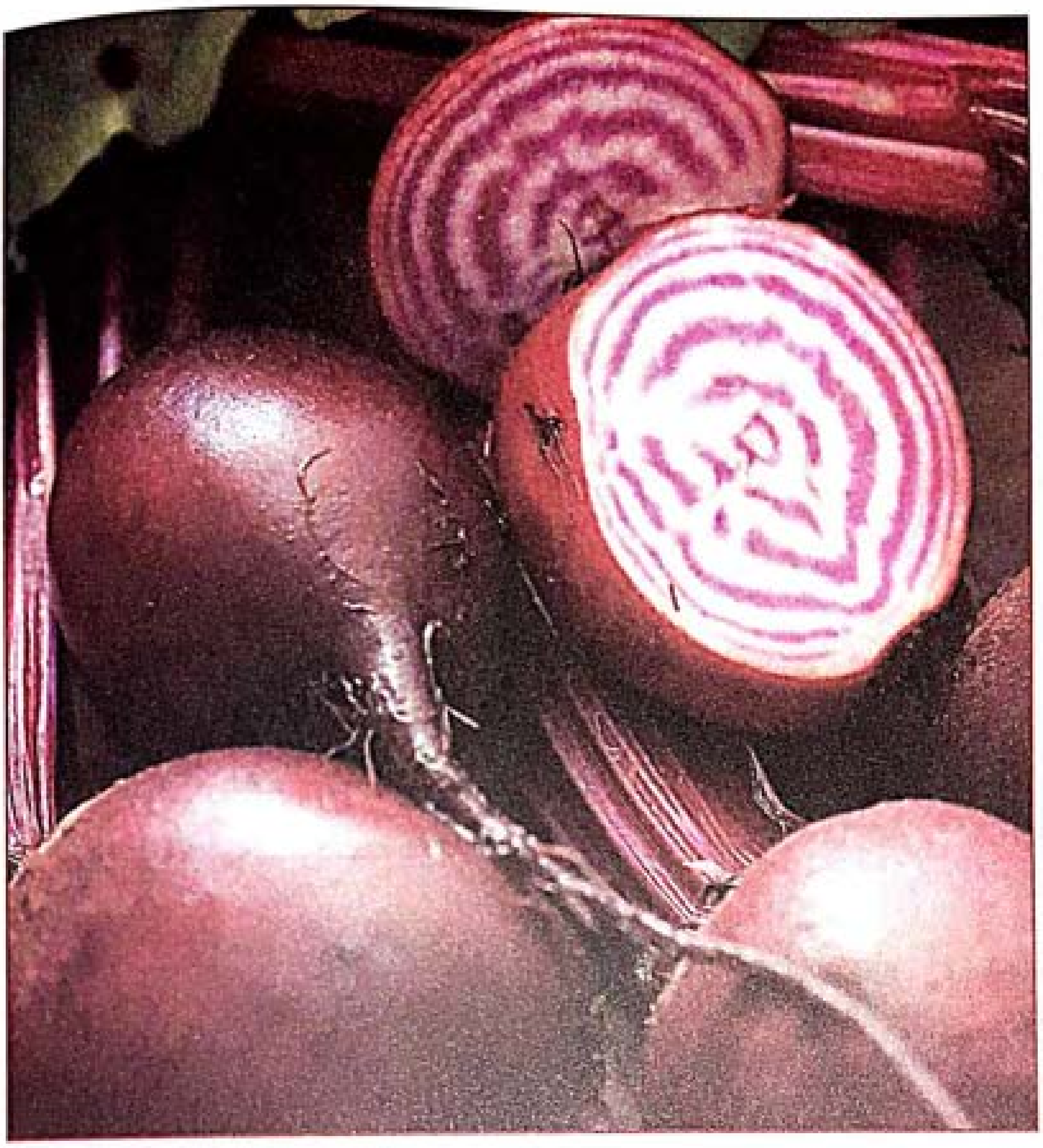
ئەڤۆکادۆکان دوو لەت بکە، ناوەکەیان دەربێنە و بیکە قاپێکەوە، بە کەوگیرێک یان چەتاڵێک پانی بکەرەوە تا وەک هەویری لێ دێت. ئاوی لیمۆ، پیاز، بیبەر، تەماتە، کەرەوز و سیرەکەی بکە بە سەردا و بەیەکەوە هەڵیانبشێلە تا تەواو تێکەڵ ئەبن. ئەمە بەشی شەش ژەمە.

کرێمی یۆنانی

نیوکوپ نۆکە حۆلەکە، بێ ئاو (لەبلەبی)
یەک کەوچکی چێشت زەیتی زەیتوون

نۆکەکە بکە قاپێکەوە، بە کەوگیرێک یان چەتاڵێک پانی بکەرەوە، ئەوجا لەگەڵ زەیتی زەیتوونەکەدا بیکە ئاسیاویکەوە بیهاڕە تا ئەبێت بە کریم. بە نان یان کولێرەی دانەوێڵەی ڕووتەوە ئەخورێت. ئەمە بەشی یەک ژەمە.

گرنگترین سودەکانی چەوەندەری سور بۆ لەش



ڕوەکێکی زستانەیە و سەرچاوە وزەیەکی کەمی هەیە بۆ 100 گرام چەوەندەری سور بڕی 41 کالۆری تێدایە، ڕەنگێکی سوری تۆخی هەیە، بونی ئەم ڕەنگە دەگەڕێتەوە بۆ بونی ماددەی بیتانین لە پێک هاتەکەیدا، بیتانین تایبەتمەندی ئەنتی ئۆکسیدی هەیە.

بیتانین لەم ڕوەکەدا زۆر بەسودە بۆ چالاک کردنی سوری خوێن بەرگریکردن لە نەخۆشی دڵ، وەهەروەها ڕوەکەکە خۆی پێشنیازکراوە وەک چارەسەرێکی سروشتی بۆ پارێزگاری لە دژی شێرپەنجە، بەتایبەت شێرپەنجەی ڕیخۆڵە و خوێن.

لە توێژینەوەیەکدا کە لەسالی 2008 کرا لەسەر 8 ژن و 7 پیاو کە کێشەی بەرزی پەستانی خوێنیان هەبو، ئەویش بە خواردنەوەی دو پەرداخ شەربەتی چەوەندەری سور لە ماوەی 3 کاتژمێردا، دەرکەوت کە کاریگەری هەیە لە دابەزاندنی پەستانی خوێن و مانەوەی بە نزمی بۆ ماوەی 24 کاتژمێر بەبێ وەرگرتنی دەرمانی دابەزاندنی پەستانی خوێن.

سەرەڕای ئەمانەش چەوەندەری سور سودی دیکەی زۆرە، بۆ نمونە ڤیتامین و کانزای زۆری تێدایە و دەوڵەمەندە بە ڤیتامینەکانی وەک فۆلیک ئەسید، ڤیتامینەکان زۆرگرنگن لە پارێزگاری کردن لە ئەندامەکانی لەش و مانەوەیان بەچالاکی، ڤیتامین C، B6، B2، B1، A یارمەتی ئەوکەسانە دەدات کە کەم خوێنن، بەخواردن یان خواردنەوەی شەربەتی چەوەندەری سور کە دەوڵەمەندە بە فۆلیک ئەسید و ئاسن، ئەم دوانەش کاریگەرییەکی زۆریان هەیە لە دروستبونی خرۆکە سورەکاندا و کەم کردنەوەی ڕێژەی کەم خوێنی.

خواردنی ئەم ڕوەکە زۆر بەسودە کە بەلایەنی کەمەوە لەژەمەکاندا، هەبێت، چونکە لەشی مرۆڤ توانای دروستکردنی هەندێک لە ڤیتامینەکانی نیيە و پێویستە لەسەرچاوە خۆراکییەکانەوە وەریبگرێت.

کانزاکان بەشێکی دیکەن لە پێکهاتەی چەوەندەری سور بەنمونە کالسیۆم، مەگنسیۆم، ئاسن و زینک، بەبناغەی دروستبون و پتەو بونی ماسولکە و ئێسک و ددانەکان دادەنرێن.

پزیشکان و پسپۆڕان ئاماژە بەوەشدەدەن کە خواردنی چەوەندەری سور بۆ منداڵی ساوا باش نیە لەبەر زۆری نایترۆجین لە پێکهاتەکەیدا، وە ئەوانەی بەردی گورچیلەیان هەیە پێویستە لە خواردنی دا ئاگاداربن چونکە ئەم ڕوەکە دەوڵەمەندە بە ترشی ئۆکسالەیت. بەشێکی کەم لەم ترشە ئۆرگانیکە لەگەل کالسیۆم یەک دەگرن و دەبنەهۆی دروستبونی بەردی گورچیلە، بەلام زۆربەی کات بە ئاسانی لەشی مرۆڤ خۆی لەم ترشە رزگارئەکات لەڕێی میزەوە.

باشتروایەکە چەوەندەری سور بە فرێش یو تازەیی بخورێت یان بەشەربەت بۆ سودمەندبون لە ڤیتامین و کانزاکانی وە بەهۆی کەمی کالۆریەکەیەوە دەتوانرێت بۆ ئەوانەی ڕجیم دەکەن سودی لێببینن.

زەردەچەوە: خۆراکێکی تەندروست و پارێزەری لەش

زەردەچەوە بەهاراتێکی دیارە بۆ زۆربەی خوردانەکان بەکاردەهێنرێت، بەگشتی لەلای خەڵکی ئاسیایی و بەتایبەت خەڵکی هند، جگە لەوەی بەهاراتێکی بەتامە، بەتێکەڵکردنی لەگەڵ شیر دەبێتە خواردنەوەیەکی دەوڵەمەند و بەسود، کە بەخواردنەوەی زێڕین ناسراوە.

سوودە تەندروستییەکانی زەردەچەوە سەدان ساڵ لەمەوبەر بە دەرمانی کۆنی چینی و هیندی دیاری کراوە، ماڵپەڕی Webteb گرنگترین سودەکانی بڵاوکردوەتەوە.

دژە هەڵاوسانێکی بەهێزە

یەکێک لە سودەکان یزەردەچەوە دەرکەوتوە کە چەندین دژە ئۆکسان، دژە ڤایرۆس

میکرۆب و مـادەی دژە هەڵئاوسـانی تێدایـە، هەربۆیـە وەک چارەسـەری سروشتی بۆ هەوکردنی جومگەکان پێشنیاز دەکرێت، جگـە لەوەش وەکیلی دژە پاککەرەوەوەیـە، دژە بەکتریایـی سروشـتی لە پاککردنەوەی برینەکان و سـوتان و خێراکردنـی چاکبونەوە.

بەهۆی تایبەتمەندی دژە هەڵاوسان ئەم سودانەی خوارەوەی هەیە:

1. بەسـودە بـۆ چارە سـەرەی نەخۆشـی ڕەبـۆ، بەتێکەڵکردنـی کەوچکێک چای پاودەری لەنـاو کوپێک شـیری گەرم.

2 بەرگـری دەکات لە سـاردی و هەلامەت بەهۆی مادەیەکـی دژە بەکتریا و دژە ڤایـرۆس کاریگـەری دەبێت لە بەرنگاربونـەوەی کۆکە و هەلامەت.

3. یارمەتیدەرە بۆ سـارێژ کردنی برین و سـوتان و دوبارە گەشـەکردنی پێستی زیان لێکەوتو دەکرێت وەک دژە ڤایرۆسـێکی سروشـتی کاریگەر بەکاربهێندرێت.

دژە شێرپەنجەیە

زۆر لـە لێکۆڵینەوەکانـی ئـەم دواییە دەریانخسـتوە کـە، کورکومینـی تێدایە، کە پێکهاتـەی چالاکـە لـە تـۆڕ، دەتوانێت خانـەکان بوژێنێتـەوە بـۆ ئەنجامدانی ئەو پرۆسـەیە کـە دەبێتـە هۆی خـۆ لەناوبردنـی خانەکانی شـێرپەنجە.

توێژینەوەکـە پشتڕاسـتی کردۆتـەوە کە کەوچکێکی چـا لەڕاسـتیدا یارمەتیدەرە بـۆ ڕێگەگرتـن لە زۆر شـێرپەنجە، هەروەهـا خانەکانی شـێرپەنجە لەناو دەبات چونکە دژە ئۆکسـیدی بەهێـزی تێدایە.

دەرکەوتـوە کـە ڕەنگـە یارمەتیـدەر بێت بۆ ڕێگرتن لە شـێرپەنجەی پرۆسـتات، شێرپەنجەی کۆلـۆن، شـێرپەنجەی مەمـک و پێسـت، کەمکردنـەوەی مەترسـی شێرپەنجەی منداڵبـون و ڕۆڵـی هەبێت لـە بەرزکردنەوەی کاریگەریـی هەندێک جۆری چارەسـەری کیمیایـی و کەمکردنـەوەی کاریگەرییـە لاوەکییەکانی.

بەسودە بۆ تەندروستی جگەر و ژەهر لە لەش لادەدات

جگـەر بە بەرهەمهێنانی ئینزیمـەکان ژەهری خوێن لادەدات، هەروەها زەردەچەوە یارمەتیـدەرە بـۆ زیادکـردن و بەرهەمهێنانـی ئـەو ئینزیمـە زیندوانـە، کـە بـە شـێوەیەکی کاریگـەر ژەهر لـە لەش کـەم دەکاتەوە.

هەندێـک لێکۆڵینەوەش دەریانخسـتوە کە ڕۆڵی هەیە لەبەرەبەرەکردنی نەخۆشـی جگەر و هاندان و باشـترکردنی سـووڕانەوەی خوێن.

دابەزاندنی کێش و سوتاندنی چەوری:

زۆر لـە دادگاییکردنـەکان دەریانخسـتوە کە یەکێـک لە سـودەکانی زەردەچەوە ئەوەیـە یارمەتـی میتابۆلیزمـی چـەوری دەدات، یارمەتـی دابەزاندنـی کێش و باریکبونی سـک دەدات.

توخمێـک لـە زەردەچـەوەدا هەیـە کـە یارمەتـی ورووژاندنـی زەڵـدەم دەدات بۆ زیادکردنـی نهێنـی شـەربەتی زەرد لـە لەشـدا، کـە گەورەتریـن ڕۆڵـی هەیە لە هەرسـکردنی چەوریدا.

یارمەتـی نزمبونەوەی ئاسـتی شـەکری خوێـن دەدات، بەرگری لـە خانە دەکات بـۆ ئـەو ئینسـۆلینەی کە بەرپرسـیارە لـە زیاد بونی کـۆگای چـەوری، یارمەتی کەمکردنەوەی بەرهەمهێنانی شـانەی چەوری دەدات بە زیادکردنی خوێنبەرەکان.

دەتوانێـت لەش چالاک بکات بۆ سـوتاندنی چەوری لە پرۆسـەکان بۆ پاراسـتنی پلەی گەرمی لەش، هەرس کردن باشـتر دەکات و نیشـانەکانی نۆژیان و گازەکان کـەم دەکاتـەوە، لە چارەسـەرکردنی زۆربـەی شـێوەکانی هەوکردنـی ڕیباز بە سـوودە، لەوانە کۆلێتی ئولسـەرات.

شەڕ لەگەڵ ئەلزەهایمەر

توێژینەوەکـە ڕۆڵێکـی گرنگـی بـۆ تورماریـکا نیشـان داوە لـە ڕێگرتـن یـان خاوکردنـەوەی گەشـەکردنی نەخۆشـی ئەلزەهایمەر بە لابردنی پلاکـەکان کە لە ئەنجامـی کەڵەکەبونـی پرۆتینی "بیتا ئامیلۆید" لە نێو خانەکانی مێشـکدا دروست

دەبێت کە دەبێتــە هــۆی ئەلزەهایمەر.

هەروەهــا نەخۆشــی ئەلزەهایمــەر پەیوەنــدی بــە هەڵاوســانی مێشــکەوە هەیە، تورمەریــش بــەوە ناســراوە کــە تایبەتمەنــدی دژە هەڵاوســان و چالاکــی دژە ئۆکســایدە، بۆیــە بەکارهێنانی بەردەوامــی ڕۆژانەی تورمیرێــک ڕەنگە ڕێگایەکی کاریگەر بێت بۆ ڕێگریکردن لە هەڵاوســان و چاککردنی یادەوەری و بەهێزکردنی بیرگە.

ســودی زەردەچــەوە ئەوەیــە کــە بــە گشــتی پاڵپشــتی لە تەندروســتی مێشــک دەکات بــە یارمەتیدان لــە لابردنی کەڵەکەبونی ماددە چەورییەکانی ناو مێشــک و باشــترکردنی لێشــاوی ئۆکســجین بۆی.

کۆنترۆڵی شەکرە

زۆربــەی لێکۆڵینــەوەکان دەریانخســتوە کە دژە ئۆکســایدە لە زەردەچــەوەدا بە شێوەیەکی کاریگــەر یارمەتی کەمکردنــەوەی بەربەریەتی ئەنســۆلین دەدات، کە

ڕەنگە ڕۆڵی هەبێت لە ڕێگەگرتن لە شەکرەی جۆری دوەم.

هەروەها ڕۆڵی خۆی دەبینێت لە باشترکردنی کۆنترۆڵی ڕێژەی شەکرە و کاریگەری ئەو دەرمانانەی بۆ چارەسەری شەکرە بەکار دەهێنرێت زیاتر دەکات.

لەگەڵ ئەوەشدا پێویستە تێبینی ئەوە بکرێت کە کاریگەرییە پێچەوانەکەی دەتوانێت مەترسیدار بێت بۆ شەکرەکان کاتێک لەگەڵ وەرگرتنی دەرمانی بەهێزی شەکرە تێکەڵ دەبێت، کە ئەمەش دەبێتە هۆی ئەوەی لە ناکاو شەکری خوێن کەم ببێت، بۆیە باشتر وایە پێش وەرگرتنی کەپسولی زەردەچەوە ڕاوێژ بە پسپۆڕێک بکرێت.

ئاستی کۆلیسترۆڵ کەمبکەرەوە

توێژینەوەکە دەریخستوە کە بەکارهێنانی زەردەچەوە بە سادەیی وەک وەرزی خۆراک دەتوانێت ڕێژەی کۆلیسترۆڵ کەم بکاتەوە، زانراوە کە کۆلیسترۆڵ بەرز دەتوانێت ببێتە هۆی کێشە تەندروستییە مەترسیدارەکانی تر، چونکە بەشداری دەکات لە ڕێگرتن لە زۆر نەخۆشی دڵ و خوێنبەر.

دەتوانیت بۆ چەندین خواردنی سورکراوەی وەک هێلکە، شەربەت، شیری گەرم زیاد بکەیت، یان ڕەنگە بۆ پێدانی ڕەنگ بەکاربهێنرێت، بۆ نمونە کاتێک بۆ برنج زیاد دەکرێت، یان دەکرێت لە شێوەی حەب دابگیرێت کە دەتوانرێت لە دەرمانخانەکان دەست بەکەوێت.

سودەکانی بۆ روخسار و جوانی پێست

دەرکەوتوە بەهۆی تایبەتمەندی تورمیک کە یارمەتیدەرە بۆ بەرزکردنەوەی تەندروستی و جوانی پێست و بەهێزکردنی قژ و چارەسەرکردنی کێشەکانی، ڕەنگە بەهێزترین ئەنجام لە بابەتی چارەسەری زیپکە و کاریگەرییەکانی و پاککردنەوەی پێست و یەکخستنەوەی ڕەنگەکەی دەرکەون.

چۆنیەتی دروستکردنی گیراوەی زەردەچەوە:

- نیو کەوچکی چێشت لە زەردەچەوە لەگەڵ کوپێک شیر.
- نیو کەوچکی چا لە هێل.
- کەوچکێکی چا لە زەنجەفیل.
- کەو چکێک هەنگوین.

تێبینی: لەگەڵ ئەم هەمو سودانەی زەردە چیوە دەبێ وریای زیانەکانیشی بین، باشترە بۆ بەکارهێنانی راوێژ لەگەڵ پزیشکی پسپۆڕ بکرێت.

ئەو خواردنانەی پێش نوستن زیانیان هەیە

بەشێکی زۆر لەو خۆراکانەی تەندروستن، ئەگەر لە کاتی نادروست بخورێن زیانیان بۆ تەندروستی دەبێت، هەندێک لە خواردنەکان ئەگەر پێش نوستن بخورێن رەنگە گرفتی نوستن بۆ دروستبکات یان توشی دڵەکزێ و بەدهەرسی ببێت، ماڵپەری health line خراپترین خۆراکانەی بۆ پێش نوستن بڵاوکردوەتەوە.

1. ئەو خۆراکانەی ئاویان تێدایە

وەکو شوتی، کاڵەک و خەیار، ئەگەر پێش نوستن بخورێن وادەکات لە شەوان خەبەرت بێتەوە و زو زو میز بکەیت، ئەمەش سیستمی خەو تێکدەدات.

2. خواردنی تون

دەبنە هۆی دڵەکزێ، پلەی گەرمی لەش بەرز دەکەنەوە و شەو ئارەقی زۆر دەکەیتەوە.

3. مۆز

بەهۆی ڕێژەی زۆری پۆتاسیۆم ڕەنگە توشی بەد هەرسیت بکات، باشترە پێش ژەمی ئێوارە بخورێت.

3. سێو

لەگەل ئەوەی سودی هەیە، بەلام شەکری زۆری تێدایە، توشی دلەکزێت دەکات.

5. برۆکلی و قەرنابیت

ماوەیەکی زۆریان پێویستە بۆ هەرسکردن، هەربۆیە بیرۆکەیەکی باش نییە شەوان بخورێت.

6. چەرەسات

وەکو بادەم، فستق و گوێز کالۆرییەکی زۆری تێدایە و کێشی جەستە زیاد دەکات ئەگەر بەسەریدا بخەویت.

7. شوکولاتەی ڕەش

ڕێژەیەکی زۆر لە کافایینی تێدایە، ئەگەر شەوان بیخۆیت خەوت دەزڕێنێت.

نیشانەکانی کەمی زینک و باشترین خۆراکەکان

زینـک بـە یەکێک لە کانـزا گرنگەکان دادەنرێت بۆ جەسـتە و ڕۆڵێکـی بەرچاوی هەیـە لە پرۆسـەی گەشـەکردنی سروشـتی لـە قۆناغەکانـی دوگیانـی، منداڵی، مێرمنداڵـی، هەروەهـا لە پێکهێنانـی کۆئەندامی بەرگری و دروسـتکردنی پرۆتینی نـاو لـەش بە هۆی بەشـداربونی لـە پێکهاتـوی DNAی خانەکان.

دکتـۆر کامـەران ڕەسـول ژاژڵەیـی، گرنگترین سـودەکانی خسـتوەتەڕو لەگەڵ باشترین سـەرچاوەکانی.

دیارترین نیشانەکان:

1. هەسـتیاری، دەبێتـە هـۆی بـەرز بونـەوەی مـاددەی هسـتامین لـە لـەش و دەرکەوتنـی نیشـانەکانی هەسـتیاری وەک پژمین، خورانی پێسـت، لـوت گیران.

2. زیادبونـی ئەگەری سـکچونی زۆر، بە هۆی کەمیی بەرگری جەسـتە، ئەگەری توشـبون بـە بەکتریـای ڕیخوڵـە و گەدە زیـاد دەکات بـە تایبەت لە منـداڵان دا، هەروەها زیاد بونی ڕێژەی توشـبون بە نەخۆشـییەکانی تـری کۆئەندامی هەرس وەک نەخۆشـی کرۆنـز و بە برینبونی ڕیخۆڵە ئەسـتورە.

3. وەرینی موەکانی قژ، برۆ، برژانگ و بێهزیی موەکانی قژ.

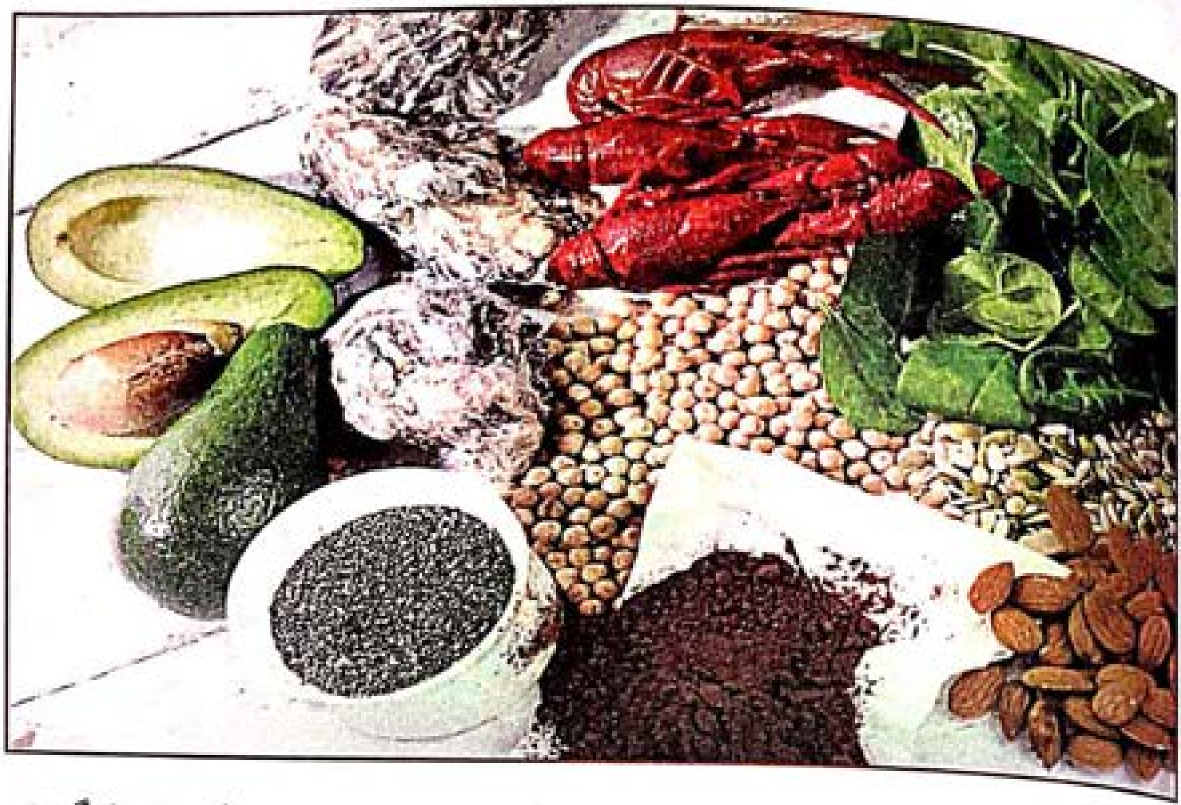
4. لاوازیی سێکسـی و کەمیی ڕێژەی تێستۆسـتیرۆن و کەمیی ژمارە و دابەزینی چالاکیی سپێرمەکان.

5. کورتیی باڵا و کەمیی گەشەی منداڵان و مێرمنداڵان.

6. کێشـە تەندروسـتییەکانی پێسـت زیـاد دەکات و ڕەنگە ببێتە هـۆی زیاتربونی نەخۆشـییەکان، وەکـو زیبکە، ئەکزیما و سـەدەف، هەروەها درەنگ سـاڕێژبونی برین و کەمیـی کۆلاجین.

7. لاوازیی بەرگری لەش و زیاتر توشبون بە پەتا، هەلامەت و ئەنفلۆنزا.

8. تێکچونـی میـزاج، دڵەڕاوکـێ، خەمۆکـی، توڕەیی، زو هەڵچون و ترس و شت



بیرچوونـەوە، هەروەها ڕەنگە ببێتە هۆکاری کەمیی سـەرنج و زیادبونی ئەگەری نەخۆشـیی ماخۆلان (ADHD) لە مندالان.

9. کێشە تەندروستییەکانی چاو وەک شەوکوێری و ڕەشبونی هاوێنەی چاو.

گرنگترین سەرچاوەکانی خۆراک

- گۆشتی سور و مریشک .
- دانەوێڵە تەواوەکان وەک ئاردی بۆر و برنجی قاوەیی.
- شیرەمەنی وێنەی پەنیر و شیری بێ چەوری.
- چەرەسات وەک کاژۆ، بادام و کونجی.
- سەوزە وەک کەلەرم و بازالیا.
- پاقلەمەنییەکان.
- خۆراکی دەریا وەک لولپێچ.

کەمیی زینک لە ڕێگای پشکنینی خوێنەوە بە ئاسانی دەستنیشاندەکرێت.

هۆکارەکانی کەمی کێشی منداڵان

گرفتی زۆرێک لە منداڵان کەمی کێشی جەستەیە، لەگەڵ ئەوەی کێشی زۆر گرفتی تەندروستی دروستدەکات، بە هەمان شێوە کەمی کێشیش گرفتە، هۆکارە بۆ دواکەوتنی گەشەی منداڵ و ئەگەر کێشیان لەخوار کێشی تەندروست بێت پێویستە چارەسەر بکرێت لە ڕێگەی دۆزینەوەی هۆکارەکەی.

پشدەر عەبدوڵا ئیسماعیل، پزیشکی پسپۆڕی نەخۆشیەکانی منداڵان و گەشەی منداڵان، هۆکارەکانی کەمی کێشی منداڵانی بڵاوکردوەتەوە.

1. لەوانەیە منداڵەکە وزەی پێویستی بۆ گەشەی دەست نەکەوێت ئەویش بەهۆی بەهەڵە ئامادەکردنی شیری قوتو، یان کێشەی شیر پێدانی سروشتیان هەبێت، یان بەهەڵە دەست بە خواردن و میوە بکەن.

2. منداڵەکە زۆر کەم خواردن و شیر بخوات ئەویش لەوانەیە هۆکارەکەی کێشەیەکی تەندروستی بێت وەک ئیفلیجی مێشک یان دوشەق بونی لێو و مەلاشوی زگماکی.

3. لەوانەیە کێشەیان لە سیستمی هەرس و جگەردا هەبێت، وەک هەڵهێنانەوەی شیر و خواردن لە گەدەوە بۆ سورێنچک و دەم، نەخۆشی سیستیک فایبرۆسیس، سکچونی درێژخایەن، یان نەخۆشی هەستیاری بە گەنم.

4. قبوڵنەکردن و هەستیاری بەهەندێک خواردن وەک هەستیاری بە پرۆتینی شیر.

5. بونی هەندێک نەخۆشی وەک نەخۆشی لە کۆئەندامی کوێرەڕژێنەکان، دڵ یان کۆئەندامی هەناسە، ئەو منداڵانەی ئەو نەخۆشیانەیان هەیە جگە لەوەی پێویستیان بە وزەی زیاترە بەراورد بە منداڵێکی ئاسایی، لەهەمان کاتدا توانای خواردنیان خراپە و وزەی کەمتریان دەست دەکەوێت بەراورد بە منداڵێکی ئاسایی.

6. هەوکردن هەبێت، ئەو منداڵانە پێویستیان بە وزەیەکی زۆرتر هەیە بۆ زاڵبون بەسەر نەخۆشیەکەیاندا لەچاو منداڵێکی ساغ، بەلام بەهۆی نەخۆشیەکەیانەوە ناتوانن وەک منداڵێکی ساغ خواردن و شیریش بخۆن.

7. ئەو منداڵانەی کێشەیان لە پرۆسەی میتابۆلیزمدا هەیە واتە توانای پرۆسەی لێک هەڵوەشاندن و بەکارهێنانی ئەو خواردنانەیان نیە کە دەیخۆن بۆیە سودی لێنابینن.

سودەکانی لیمۆ و ئاوی شلەتێن

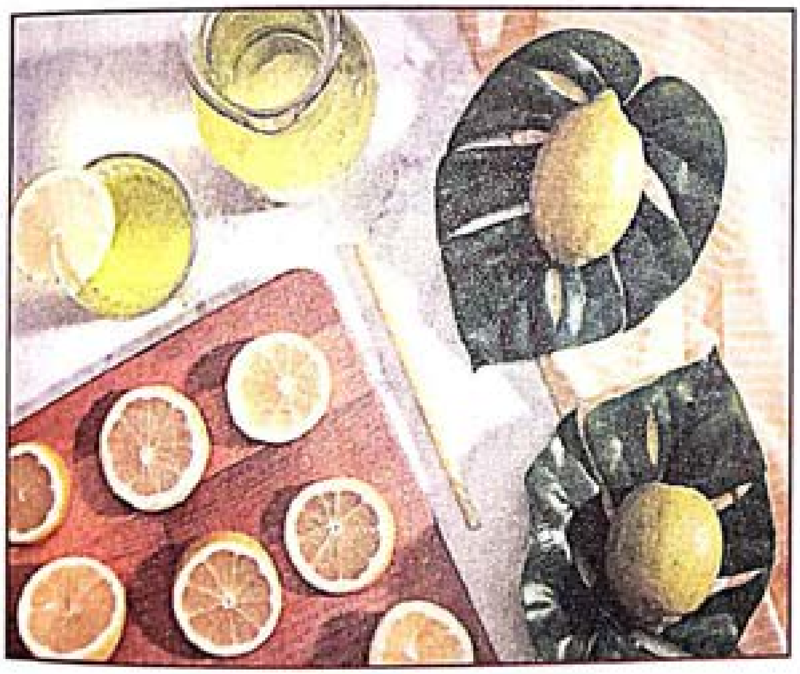
لیمۆ بەوە ناسراوە کە ڕێژەیەکی زۆر لە ڤیتامین C تێدایە، خواردنەوەی لە بەیانیان سودی تەندروستی هەیە، بەڵام ئەو ماددە خۆراکیانەی لە لیمۆدا هەیە بە گەرمی لەناودەچێت، هەربۆیە نابێت لەگەڵ ئاو بکوڵێنرێت، تەنها پێویستە لەگەڵ ئاوی شلەتێن (لە ئاستی پلەی گەرمی جەستە) تێکەڵ بکرێت و سودی تەندروستی زۆری دەبێت.

1. سیستمی بەرگری جەستە بەهێزدەکات، مەترسی نەخۆشی جگەر کەمدەکاتەوە.

2. بەهۆی ئەوەی ڕێژەیەکی زۆر لە پۆتاسیۆمی تێدایە پارێزگاری لە تەندروستی دڵ و مێشک دەکات.

3. یارمەتی چالاکبونی کرداری هەرس دەدات، ژەهری جەستە فرێدەداتە دەرەوە، نیشانەکانی وەکو غازات و ئازاری سک کەمدەکاتەوە.

4. بۆنی دەم خۆشدەکات، بەکتریاکانی دەم لەنادەبات کە بۆنی دەم ناخۆش دەکەن، بەڵام پێویستە دوای خواردنی ددان بشۆرێت، چونکە ئەو ئەسیدەی تێدایە زیان بە مینای ددان دەگەیەنێت.



5. هەوکردنی پێست ناهێڵێت، دژە چرچبونی روخسارە.

6. یارمەتیدەرە بۆئەوەی هەست بە تێری بکەیت و کێشی جەستەت کەمبێتەوە.

7. ڕێگرە لە دروستبونی بەردی گورچیلە.

لەدوای نان خواردن لەم هەڵانە دوربکەوەرەوە

لەگەڵ ئەوەی گرنگە لە ماوەی نان خواردن بایەخ بە خواردنی تەندروست بدەیت، هاوکات گرنگە لەدوای نان خواردن لە چەند خویەکی ناتەندروست دوربکەویتەوە، چونکە زیان بە جەستەت دەگەیەنێت.

1. خواردنی میوە

راستەوخۆ لەدوای نانخواردن زیانی هەیە، ریگری دەکات لەوەی جەستە سودی لێببینێت.

2. خواردنەوەی چا

ئەو مادده خۆراکیانە تێکدەشکێنێت کە لە خواردنەکەوە بەدەستی دەهێنێت، ریگری دەکات لەوەی بەکاریبهێنێت.

3. گەرماوکردن

خوێنی جەستەت لە دەست و قاچەکانت کۆدەبێتەوە، لە کاتێکدا پێویستە لای گەدەت کۆبێتەوە بۆئەوەی کرداری هەرس ئاسان بکات.

4. پیاسەکردن

هەموان بیستومان کە دەڵێن دوای نان خواردن پیاسەکردن سودی هەیە، بەڵام ئەمە پێچەوانەکەی راستە، نابێت راستەوخۆ دوای نانخواردن پیاسە بکرێت، چونکە کرداری هەرس خاودەکاتەوە، لانی کەم کاتژمێرێک چاوەڕێ بکە.

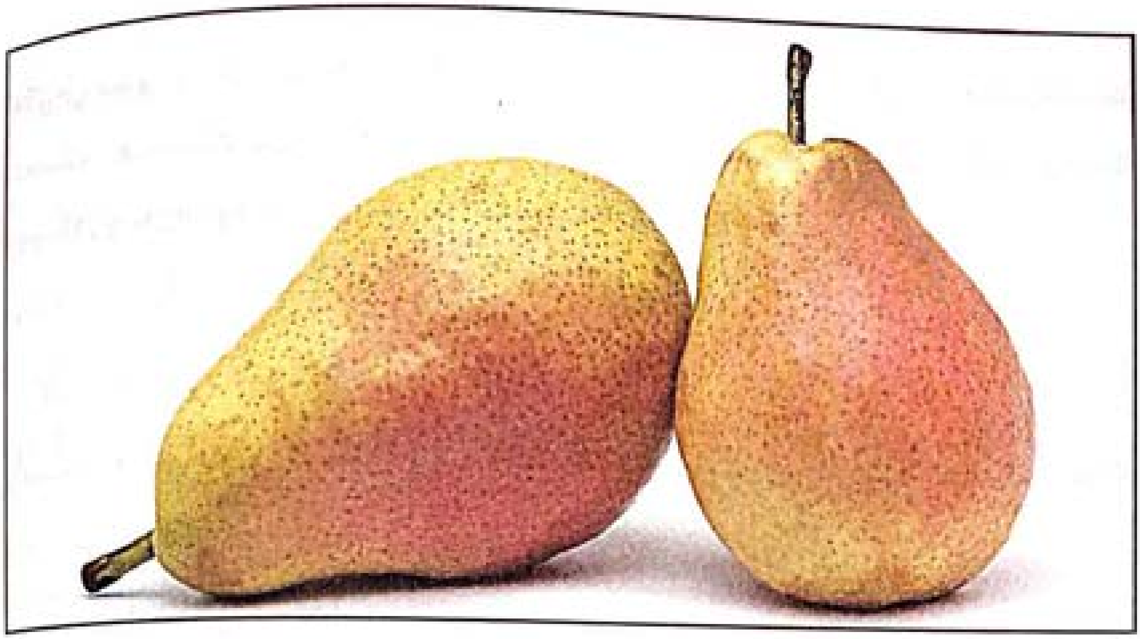
5. جگەرەکێشان

کێشانی یەک جگەرە لەدوای نانخواردن هاوشێوەی 10 جگەرە لە کاتی ئاساییدا زیانی هەیە، مەترسی شێرپەنجە زیاد دەکات.

6. خەوتن

ریگری دەکات لەوەی خۆراکەکان هەرس بکەیت و گەدەت توشی کرژبون دەبێت.

چەند هۆکارێک واتلێدەکات ڕۆژانە هەرمێ بخۆیت



هەرمـێ بەدەوڵەمەنـدە بـە ئـاو و ژمارەیەکـی زۆر کانـزای وەک کالیسـیۆم، مەگنیسـیۆم و پۆتاسـیۆم جیادەکرێتـەوە، جگە لە بونـی ڤیتامینەکانی وەک A ،B، C،، دژە ئۆکسـان و ریشـاڵەکان، ماڵپـەڕی Healthline سـودەکانی هەرمێی بۆ تەندروسـتی بڵاوکردوەتەوە.

1. تەندروسـتی دڵ دەپارێزێـت، بەهۆی بونی ریشـاڵەوە یارمەتـی کەمکردنەوەی کۆلیسـترۆڵی خراپ و پەسـتانی خوێن دەدات.

2. مەترسـی توشـبون بـە نەخۆشـی شـەکرە لـە جـۆری دوەم کەمدەکاتـەوە، یارمەتـی چالاکبونـی ئینسـولین دەدات.

3. پارێزەری جەسـتەیە، ڤیتامین C و مسـی تێدایە، یارمەتی بەهێزبونی سیستمی بەرگری جەسـتە دەدات، لەکاتی توشـبونت بە نەخۆشـی یارمەتیت دەدات زوتر چاکبیتەوە.

4. بۆ تەندروسـتی ریخۆڵەکان بەسـودە، 20%ی ریشـاڵە و ئەو برە بۆ جەستە دابیـن دەکات کـە ڕۆژانە پێویسـتی پێیەتـی، ریخۆڵە لە بەکتریـا خاوێن دەکاتەوە و چارەسـەری قەبزی دەکات.

5. بەسـودە بۆ تەندروسـتی پێست، پارێزگاری لە کۆلاجینی پێست دەکات، دژی چرچبونی روخسـار دەجەنگێت، پێسـت جوان و ساف دەکات.

سودێکی نوێی پرتەقاڵ ئاشکرادەبێت

توێژینەوە زانستییەکان بەردەوام لێکۆڵینەوە دەکەن و سودی نوێی خۆراکەکان ئاشکرادەکەن، لە نوێترین لێکۆڵینەوە دەرکەوتوە پرتەقاڵ سود بە چاو دەگەیەنێت.

بەپێی توێژینەوەیەکی زانکۆی سیدنی، دەرکەوتوە پرتەقاڵ دژە ئۆکسانی فلاڤۆنۆیدی تێدایە، کە ڕۆڵی دژە هەوکردن دەبینێت لە چاوەکان، هەروەها هەمان دژە ئۆکسان لە چای سەوزیشدا هەیە.

ڕۆژانە خواردنی پرتەقاڵ یارمەتی بینایی چاوەکان دەدات و لە لاوازبون دەیپارێزێت، هۆکارە بۆئەوەی ڕۆژانە چالاکییەکانت بە باشی ئەنجامبدەیت وەکو شۆفێریکردن و خوێندنەوە.

لەگەڵ ئەوەشدا ڕێگری دەکات لەوەی چاوەکان بەهۆی زیادبونی تەمەنەوە توشی ئاوی سپی و ڕەش ببن و دەیپارێزێت.

بۆچی پێویستە شەوان سیر بکەیتە ژێر سەرینەکەتەوە؟

سیر دەکرێت بە سودە تەندروستییە گرنگەکانی گۆڕانکاری گەورە لە ژیانتدا دروستبکات، جگە لەوەی بە خواردنی سودی هەیە، دەتوانێت دژی شێرپەنجە بجەنگێت و چەوری جەستە بتوێنێتەوە، کاتێک لە سودە تەندروستییەکانی دەزانیت، چیتر ئەم روەکە پشتگوێ ناخەیت.

ئەگەر شەوان بیکەیتە ژێر سەرینەکەتەوە ئەم سودە گرنگانەی هەیە.

1. هەوکردن و ئاوی لوت چارەسەر دەکات

سیر دژە بەکتریایە، دژە هەوکردنە، یارمەتی کەمکردنەوەی نیشانەکانی پەتا وەرزییەکان دەدات، هۆکارە بۆئەوەی شەوان باشتر هەناسە بدەیت.

2. سیستمی بەرگری بەهێزدەکات

سیر هەمو بەکتریا زیانبەخشەکان لەناو دەبات، رێگری دەکات لەوەی کاریگەری لەسەر جەستەت دروستبکەن، ئەگەر شەوان بیکەیتە ژێر سەرینەکەت هەست بە گۆڕانکاری دەکەیت.

3. مێرو دوردەخاتەوە

ئەگەر لە جاڵجاڵۆکە یان مێروەکان دەترسیت نزیکت بکەونەوە، سیرێک دابنێ، چونکە سیر بۆ مێروەکان ژەهراوییە بەتایبەتی مێشولە، لێی رادەکەن.

4. باشتر دەخەویت

سیر دەوڵەمەندە بە ڤیتامین B1، کە ناسراوە بەوەی چارەسەری گرفتەکانی خەو دەکات، کاریگەری ئەرێنی لەسەر خاوکردنەوەی دەمارەکان هەیە، پشو بە جەستە و مێشک دەدات

شەش سودی خواردنەوەی ئاوی گەرم بۆ لەش

رۆژانە هەر تاکێک پێویستی بە 7 بۆ 8 پەرداخ ئاو هەیە بۆ ئەوەی جەستە لە وشکبونەوەی بپارێزێت و بە شێداری بیهێڵێتەوە، جەستە زیاتر سود لە ئاوی گەرم دەبینێت.

ماڵپەری بۆڵدسکای شەش سودی خواردنەوەی ئاوی گەرمی بڵاوکردوەتەوە.

1. گرفتی هەرس چارەسەر دەکات

یارمەتی شێدارکردنەوەی ریخۆڵە و گەدە دەدات، ئەندامەکانی کرداری هەرس بە باشی کارەکانیان جێبەجێ دەکەن و چالاک دەبن.

2. قەبزی ناهێڵێت

بەهۆی قەبزییەوە جوڵەی ریخۆڵەکان کەمدەبێتەوە، کاتێک کوپێک ئاوی گەرم دەخۆیتەوە بەیانیان بە گەدەی بەتاڵ، جوڵەی ریخۆڵەکان باشتر دەبن و چارەسەری قەبزی دەکات.

3. چارەسەری سەرئێشەیە

پشو بە خانەکانی مێشک دەدات و یارمەتی چارەسەرکردن سەرئێشە دەدات.

4. دەمارەکان خاودەکاتەوە

خواردنەوەی ئاوی گەرم دەمارەکانی جەستە خاودەکاتەوە و پشویان پێدەدات، جەستە شێداردەکاتەوە.

5. کێش کەمدەکات

ئاوی گەرم یارمەتی توانەوەی چەوری دەدات، میتابۆلیزم چالاکدەبێت.

6. سوڕی خوێن چالاکدەکات

ئاوی گەرم بەهۆی ئەوەی یارمەتی توانەوەی چەوری دەدات، دەمارەکان خاودەبنەوە و سوڕی خوێن چالاکدەبێت.

مەترسییەکانی بەکارهێنانەوەی زەیت زیاتر لە جارێک

زۆکەس کە خواردن سوردەکەنەوە لە زەیتدا، هەمان زەیت بۆ ئامادەکردنی خۆراکێکی دیکە بەکاردەهێنن لە ماڵ بێت یان دەرەوەی ماڵ، بەڵام دەبێت بزانیت ئەو زەیتەی بەکاریدەهێنین چەوری ناتەندروستی تێدایە، دوبارە بەکارهێنانەوەی خراپتری دەکات، هۆکارە بۆئەوەی چەوریەکە لە جەستەدا کۆببێتەوە و زیان بە تەندروستی بگەیەنێت.

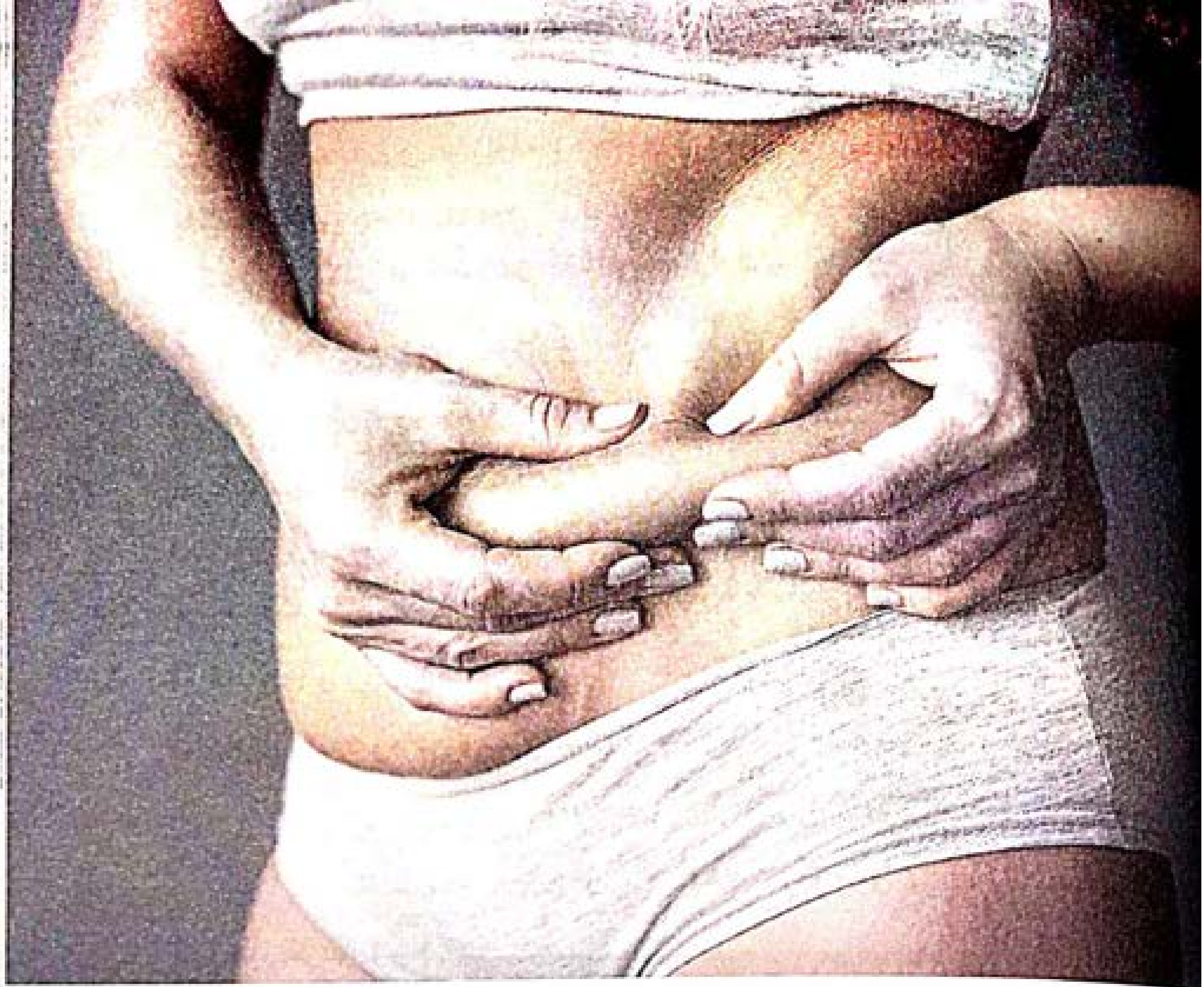
بە پێی هەواڵێکی only my health، بەکارهێنانی زەیتی بەکارهاتو هۆکارە بۆ هەوکردن و مەترسی سەرهەڵدانی چەندین نەخۆشی، خانە تەندروستەکانی جەستە ناچالاک دەکات.

کاتێک زەیت لە پلەیەکی گەمی بەرزدا دەمێنێتەوە ماددە خۆراکییەکانی بە تەواوەتی لەدەستدەدات، ئەمەش زیانی هەیە، زۆر کات ژەهراوی دەبێت، زیانی بۆ دڵ هەیە، هەروەها نەگەری قەڵەوی، شێرپەنجە، بەرزی پەستانی خوێن، نەخۆشی جگەر و شەکرە زیاد دەکات.

چارەسەر چییە؟

باشترە لە کاتی ئامادەکردنی خواردن زەیتی زۆر بەکارنەهێنیت، بۆئەوەی نەمێنێتەوە و دواتریش بەکارینەهێنیت، هەروەها پێش سورکردنەوەی خۆراک باشترە خوێی پێوە نەکرێت.

خانمانی دوگیان پێویستە بە هەمو شێوەیەک لە دوبارە بەکارهێنانەوەی زەیت دوربکەونەوە.



هۆکارەکانی چەوری پشت و لاکەلەکە و شێوازی چارەسەرکردنی

کۆبونـەوەی چـەوری لـە ناوچـەی پشـت و لاکەلەکـە (کە بە دەسـکی پاسـکیل ناودەبرێـت) یەکێکـە لەو کێشـانەی کە بـە زۆری خانمان بە دەسـتیەوە دەناڵێنن و جوانـی لـەش و لاریـان دەشـێوێنێت؛ ئەم حاڵەتـە لە هەمو جیهـان دا زۆرباوە و کۆمەڵێـک ڕێگـە و شـێوازی چارەسـەری نـوێ هەیـە بـۆ نەهێشـتنی، دکتۆر کامەران رەسـوڵ ژاژڵەیی، پسـپۆڕی زانسـتی خۆراک هۆکار و چارەسـەرەکانی خستوەتەڕو.

گرنگترین هۆکارەکانی

10. زۆر خـوار خۆراکـی ناتەندروسـت بە بەردەوامـی ڕۆژانـە وەک، خواردنی

شـیرینی، چـەوری، خواردنەوە گازی و کحولیەکان، برنجی سـپی، ئاردی سـفر، بەکارهێنانـی چـەوری ئـاژەڵ و زەیتـی موهەدریجـی ڕوەکـی بۆ چێشـت لێنان لەگـەڵ ناڕێکـی لە کاتـی ژەمەکانی خـواردن.

2. کەمی جوڵە و وەرزش نەکردن.

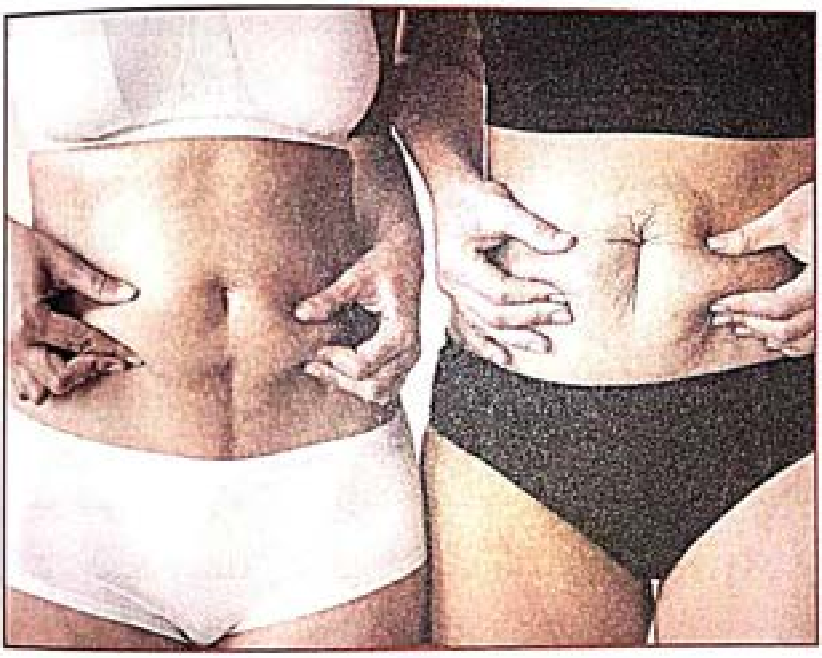
3. لەبەرکردنی ستیانی نەگونجاو یان شێوازی هەڵە لە کاتی لەبەر کردنی.

4. دانیشـتن بـۆ ماوەیەکـی زۆر لە کاتی دەوام یـان بە دیار کۆمپیوتـەر، مۆبایل و تەلەفزیۆنـەوە ڕۆژانـە و چەمانـەوەی پشـت بـۆ مـاوەی چەنـد کاتژمێرێک لە سـەریەک، ئەمـەش دەبێتە هـۆی پوکانەوە و بێهێزی ماسـولکەکانی پشـت.

5. قەڵەوی و زۆری کێشی هەمو جەستە.

6. چونە تەمەنەوە دوای سی ساڵ ئەم دیاردەیە زۆر زیاترە.

شێوازی چارەسەرکردنی



1. ڕجیم کردن و دابەزاندنی کێش.

2. وەرزش کردن و زیاد کردنی جوڵە.

3. وازهێنان و دورکەوتنەوە یان کەمکردنەوەی هۆکارەکانی و هەڵسوکەوتە هەڵەکان.

4. توانـەوەی چـەوری پشـت و تونـد کردنەوەی بە ڕێگـە تازەکانـی تەکنەلۆژیا بـێ نەشـتەرگەری وەک جیهـازی ڤیلاشـەیپ و ڤـەیـزەر و بـۆدی کەنتورێن.

5. بەکارهێنانـی کریـم و دەرزی توانـەوەی چـەوری لـە ژێـر سەرپەرشـتی پزیشـکی پسپۆڕ.

پێنج خۆراک نابێت بە گەدەی بەتاڵ بخورێن

لەلای زۆرینـەی خەڵـک بـوە بـە خو کـە ژەمێـک فەرامـۆش دەکـەن و خۆیان بۆ ژەمـی دواتـر ئامادە دەکـەن بۆئـەوەی زیاتر برسـیان بێت و پاشـان ژەمی دڵخوازی خۆیـان بخۆن، بەڵام پێویسـتە زۆر وریابن لـە هەڵبژاردنی ئەو ژەمەی کە هەڵیدەبژێرن، ماڵپەڕی بۆڵدسـکای چەند خۆراکێکـی بڵاوکردوەتەوە کە نابێت بیخۆیت لە کاتی برسـێتی.

ئەڤۆکادۆ

ڕێژەی کۆلیسـترۆڵ دادەبەزێنێت و هاوسـەنگی شـەکری خوێن ڕادەگرێت، بەڵام بـە گـەدەی بەتاڵ دەبێتە هۆی دروسـتبونی غازات و ئازاری سـک.

سەوزە

بـە گشـتی تەندروسـتن، بـەڵام لەگـەڵ خواردنـی دیکە نەک بـە گـەدەی بەتاڵ، چونکـە تێـرت نـاکات و شـەکری خوێنـت دادەبەزێنێت.

میوە

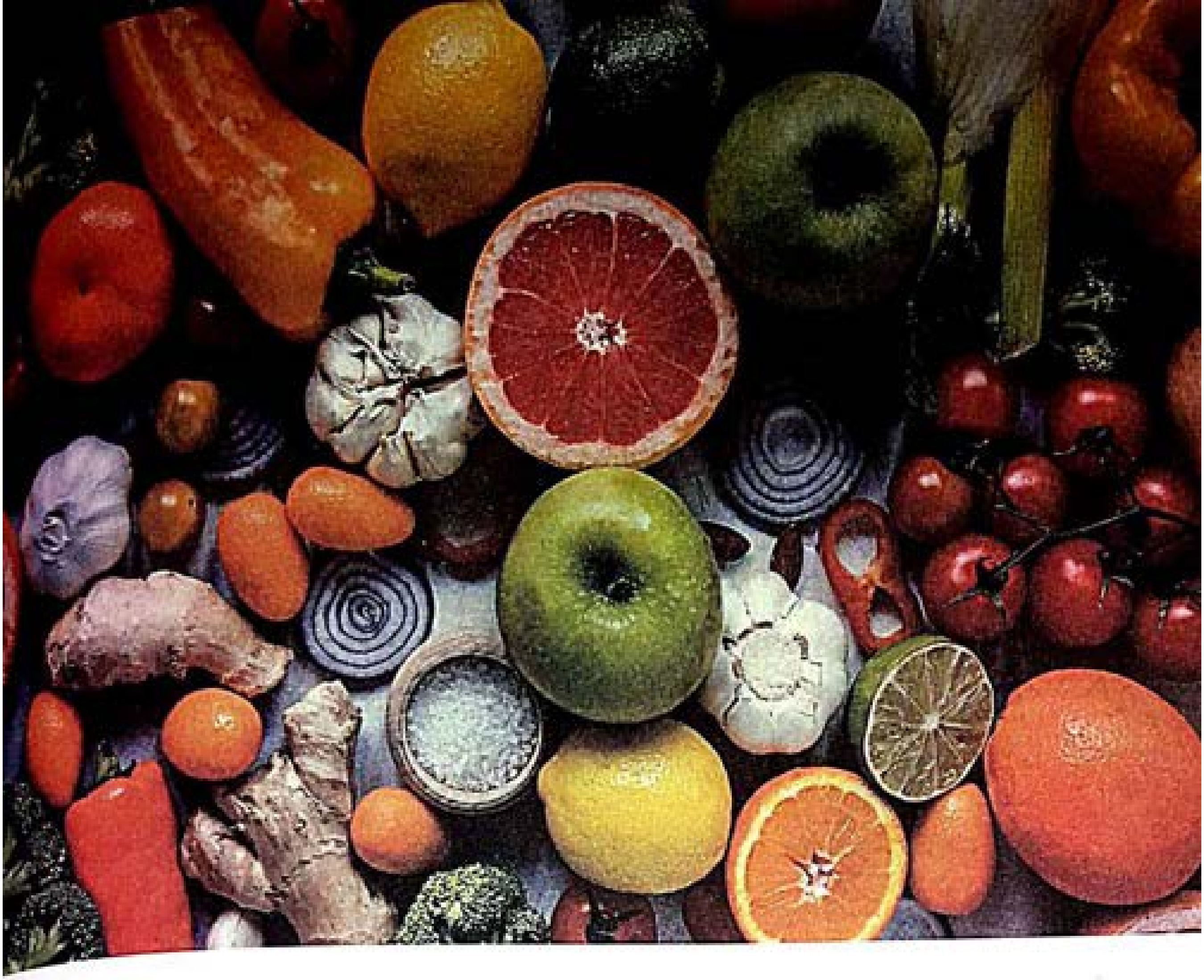
ڕێژەی گلوکۆزی خوێن بەرزدەکەنـەوە و لەناکاو وادەکات هەسـت بە ماندوێتی بکەیت و برسـی بیت.

گۆشتی سور

دەوڵەمەنـدە بە پرۆتیـن، کاتێکی زۆری پێویسـتە بۆ هەرسـکردن، ئەمەش ماندو و شەکەتت دەکات.

قاوە

بـە خواردنـەوەی سیسـتمی هـەرس ترشـی هایدۆکلۆریـک دەردەکات، ئەمەش گرفتـە بـۆ کـرداری هەرس.



شەش خۆراک لە شێرپەنجە دورتدەخاتەوە

نەخۆشی شێرپەنجە بەهەمو جۆرەکانیەوە، یەکێکە لە سەرەکیترین هۆکارەکانی مردن لە جیهاندا، تا ئێستاش چارەسەرێکی تەواو نییە، بۆ کۆتایی هێنان بەم نەخۆشیە، بۆ ئەوەی خۆت بەدور بگریت لەم نەخۆشیە پێویستە رۆژانە سیستمێکی تەندروستی خواردن پەیڕەوبکەیت و راهێنانی وەرزشی ئەنجام بدەیت.

ئەو 6 جۆری خواردنەی لە نەخۆشی شێرپەنجە دەتپارێزێت، پێویستە بایەخی پێ بدەیت کامانەن:

سەوزە
بەرگری لەش بەهێزدەکات جۆرە نەخۆشییەکان.

پیاز
دەوڵەمەند بە ماددەی "غیلاتاسیون" کە لەش لە ژەهراوی بون دەپارێزێت، هاوکات ڕێژەی شەکر ڕێکدەخاتەوە، لەنەخۆشی شێرپەنجە دەتپارێزێت، بەتایبەت شێرپەنجەی قوڵۆن و مەمک.

خواردن و خواردنەوە ڕوەکییەکان و بەهارات
بەتایبەت زەردەچەوە، کە دژی خانەی شێرپەنجەییە و دەتوانێت لەناویبەرێت، هەندێک لە پسپۆڕانیش ڕێنمایی هاوڵاتیان دەکەن کە زەردەچەوە، ئاڵەتی ڕەش و زەنجەفیل تێکەڵ بکەن و بیخۆن.

چەرەسات
دەوڵەمەندن بە ریشاڵەکان و کرداری هەرس چالاک دەکات، لەهەمانکاتدا دەوڵەمەندن بە ئۆمیگا3، کە دژی هەوکردنی لەشە و بەرگری لەش بەهێزدەکات.

چای سەوز
سودێکی زۆری هەیە لەلایەنی تەندروستیەوە و کێشیش کەمدەکاتەوە، جگەلەوەی دژە ئۆکسانی تێدایە کە دژی وەرەم و خانەی شێرپەنجەییە.

قارچک
کە یارمەتیدەرە بۆ بەرزبونەوەی ئاستی بەرگری لەش، دژە ئۆکسانە و ڕێگا لە هەوکردن دەگرێت.

پێنج کەس پێویستە لە خواردنەوەی قاوە دوربکەونەوە

قاوە سـودی تەندروسـتی گرنگی هەیە بۆ جەسـتە، مەترسـی چەندین نەخۆشـی درێژخایـەن کەمدەکاتـەوە، سـەرنج زیـاد دەکات، بـەڵام سـودەکانی دەکرێت لە هەندێک کەسـدا پێچەوانـەوە بێتـەوە، پێویسـتە ئەو کەسـانەی ئـەم گرفتانەیان هەیـە لـە خواردنـی دوربکەونەوە یـان کەمیبکەنەوە.

1. بەرزی پەستانی خوێن

پزیشـکان هۆشـداری دەدەن بـەو کەسـانەی پەسـتانی خوێنیـان بـەرزە کـە دوربکەونـەوە لـە خواردنـەوەی قـاوە، چونکـە قـاوە کاریگـەری هەیە لەسـەر بەرزبونـەوەی پەسـتانی خوێـن.

2. دڵەکزێ

قاوە ترشەڵۆکی گەدە زیاد دەکات و هۆکارە بۆ دڵەکزێ.

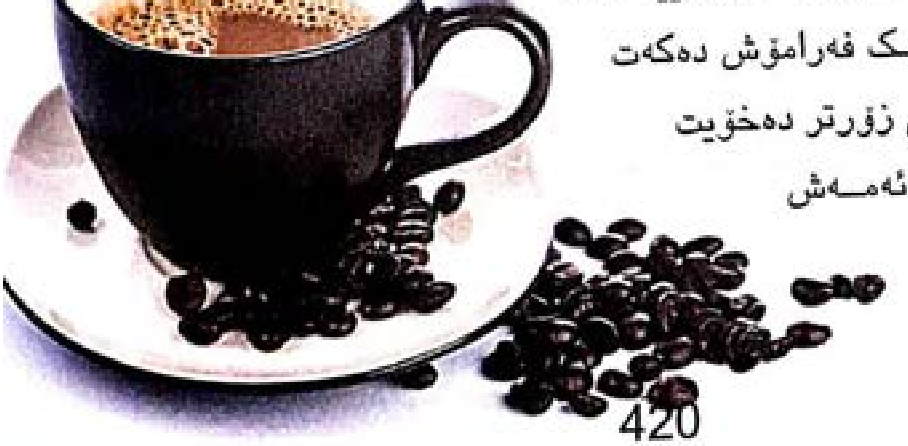
3. کەمخەوی

خواردنـەوەی ڕێژەیەکـی زۆر لە قاوە هۆکارە بۆ دروسـتبونی گرفتی کەمخەوی، ئـەو حاڵەتەش لەو کەسـانە خراپتر دەکات کـە خۆیان کەمخەون.

4. دڵەڕاوکێ

قـاوە نیشـانەکانی دڵەڕاوکـێ لە مرۆڤـدا زیاتـر دەکات، هۆکارە بۆ سەرئێشـە و کەمخەوی.

5. قەڵەوی



قـاوە هـۆکارە بۆئـەوەی هەسـت بـە تێـری بکەیت، ئـەم تێربونەش وادەکات ژەمـە خۆراکییەکانت بپەڕێنیـت، کاتێک ژەمێـک فەرامۆش دەکەت لـە ژەمی دواتر بڕێکـی زۆرتر دەخۆیت بەهـۆی برسـێتییەوە، ئەمـەش قەڵـەوت دەکاتەوە.

بە چەند ڕێگایەک کەمخەوی قەڵەوت دەکات

کەمخەوی یان شەونخونی بەردەوام یەکێکە لە هۆکارەکانی زۆریی کێش و قەڵەوی بە تایبەت قەڵەویی ورگ، مرۆڤی سەرو هەژدە ساڵ لانی کەم پێویستە بە نزیکەی 8-7 کاتژمێر بخەوێت.

لەم حاڵەتانەدا پێویستی بە نوستنی لەوەش زیاترە:

- خانمانی دوگیان.
- لە قۆناغی چاکبونەوە لە نەخۆشیی قورس وەک نەشتەرگەریی گەورە.
- یاریزانی پرۆفیشناڵ دوای پێشبڕکێ و خولەکان وەک ماراسۆن.

دکتۆر کامەران ڕەسوڵ ژاژڵەیی، پسپۆڕی زانستی خۆراک ئاماژەی بەو چەند ڕێگەیەی نوستن کردوە کە هۆکارە بۆ زیادبونی کێش.

1. کەمخەویی دەبێتە هۆی بەرزبونەوەی ئاستی هۆرمۆنی گریلین کە بە هۆرمۆنی برسیەتی ناسراوە و ئەو کەسە زیاتر هەست بە برسیەتی دەکات.
2. کەمخەویی و شەونخونی دەبێتە هۆی دابەزینی ئاستی هۆرمۆنی لیپتین کە بە هۆرمۆنی تێربون ناوزەند دەکرێت.
3. کەمخەویی و شەونخونی ئارەزوی خواردنی شیرینی و چەوری زیاد دەکات.
4. دابەزینی ئاستی ڕێژەی سوتانی چەوری و پرۆسەی میتابۆلیزم.
5. زیادبونی دڵەڕاوکێ و دڵتەنگی لە ئەنجامی بەرزبونەوەی ئاستی ستریس هۆرمۆنەکان بە تایبەت هۆرمۆنی کۆرتیزۆل کە دەبێتە هۆی زیادبونی کێش بە کۆمەڵێک میکانیزمی جیاواز.
6. دابەزینی ئاستی هۆرمۆنی گەشە کە ڕەنگە ببێتە هۆی کەمبونەوەی قەبارەی ماسولکەکان و زیاتر کەڵەکەبونی چەوری.
7. دابەزینی ئاستی هۆرمۆنی میلاتۆنین کە ڕۆڵێکی کارای هەیە لە پرۆسەی میتابۆلیزم و خانەکانی جەستە.

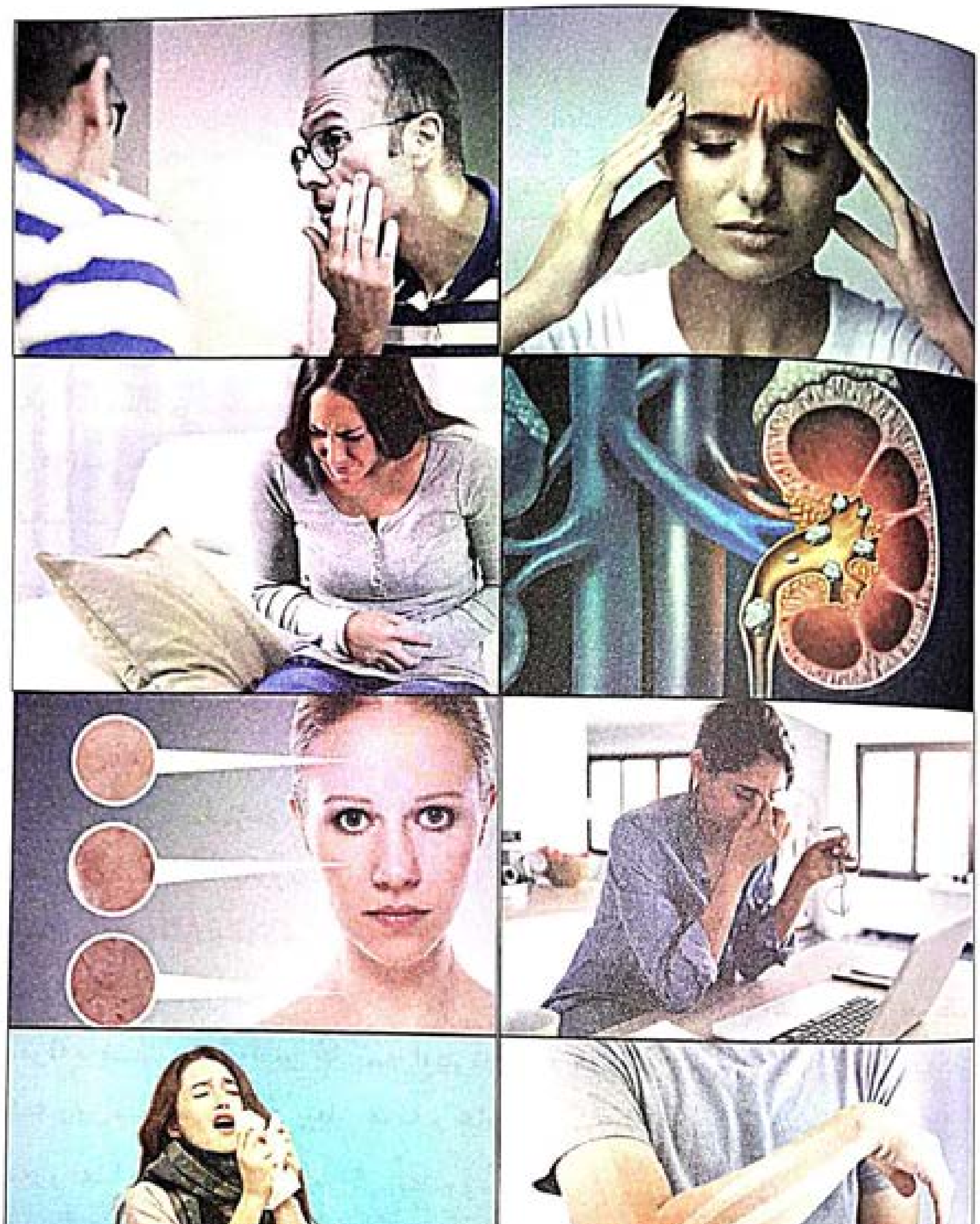
چی بەسەر جەستەدا دێت ئەگەر گۆشت زۆر بخۆیت؟

گۆشـت بەشـێکی سـەرەکی ژەمـە خۆراکییەکانـە، دەکرێـت سـود بـە جەستە بگەیەنێت و دەشـکرێت زیانـی هەبێـت، ئەویـش بەپێی ئـەو بڕ و شـێوازەی کە دەیخۆیـت، کـە ئەگـەر ڕێژەیەکی کـەم بخۆیت ئەوا سـودی دەبێت، بـەڵام ئەگەر بڕێکـی زۆر بخۆیـت ئـەم گۆڕانکارییانە بەسـەر جەسـتەدا دەهێنێت.

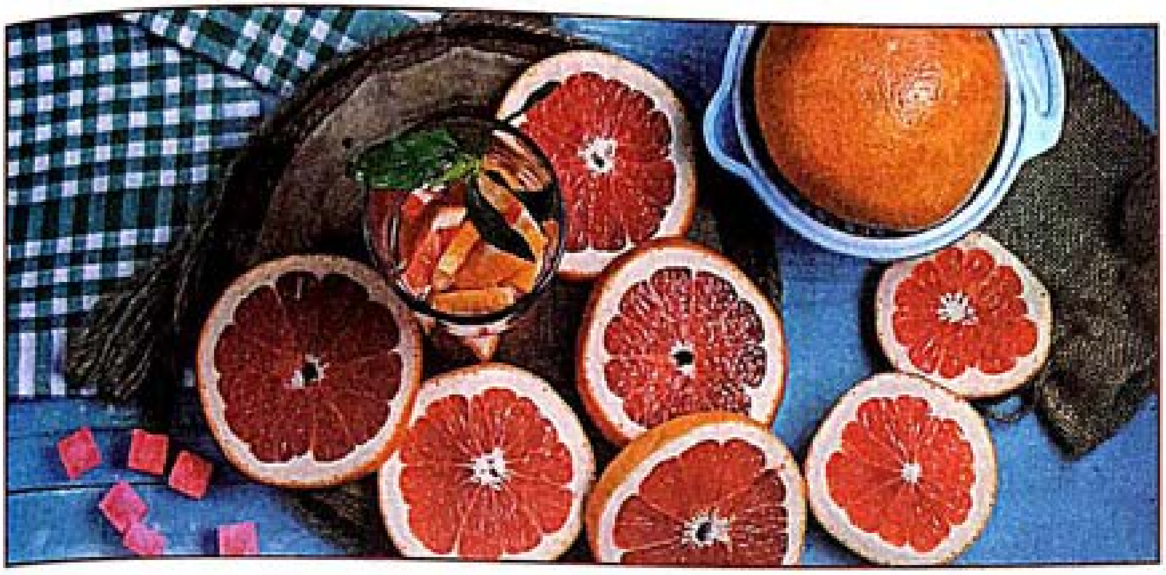
1. مەترسی دروسبونی بەردی گورچیلە زیاد دەکات.
2. جەسـتە وشـک دەکاتـەوە، زیاتر لـە جاران ئاوی جەسـتەت کەمـدەکات لـە ڕێگەی ئـارەق کـردن و میزکردنەوە.
3. بەهـۆی ئەوەی ڕێژەیەکـی زۆر لە پرۆتینی تێدایە و ریشـاڵی کەمە، توشـی قەبزی دەبیت.
4. بەهۆی وشـکبونەوەی جەسـتەوە توشـی سەرئێشـە دەبیت، هەروەهـا ئۆکسـجینی پێویسـت ناگات بە مێشـک.
5. گرفتی دڵ دروسـتدەبێت، چونکە ریشـاڵ لـە پێکهاتەیدا کەمە، ریشـاڵیش یەکێکە لە گرنتریـن پارێزەرەکانی دڵ.
6. دژە ئۆکسانی تێدایە نییە و هۆکارە بۆ زو نەخۆشکەوتنت.
7. بۆنـی دەم و هەناسـەدان ناخـۆش دەبێت، جەسـتەت کیتۆنز دروستدەکات.
8. گرفتـی پێسـت و قـژت بـۆ دروسـتدەبێت، بەهـۆی کەمـی کۆلاجینەوە نینۆک زو دەشـکێت، قژ هەڵدەوەرێت و پێسـت چرچ دەبێت.
9. ئێسـک لاواز دەبێـت، چونکـە لـە ئەنجامـی زۆر خواردنـی پرۆتیـن ڕێژەیەکی زۆر لە کالسـیۆم لەدەسـت دەدەین لە ڕێگەی

میزکردنەوە.

10. زیاتر هەست بە ماندوێتی دەکەیت، چونکە کاتێکی زۆری دەوێت بۆ هەرسکردن، ئەمەش شەکەت و هیلاکت دەکات.



باشترین میوە بۆ توشبوانی شەکرە



ئەو کەسانەی توشبوی نەخۆشی شەکرەن گرفتیان هەیە لە خواردنی خۆراک و هەمو جۆرە خۆراکێک بۆیان گونجاو نییە، هەربۆیە دەبێت ئەو جۆرانەی هەڵبژێرن کە شەکری خوێنیان هاوسەنگ دەکات و تەندروستیان دەپارێزێت.

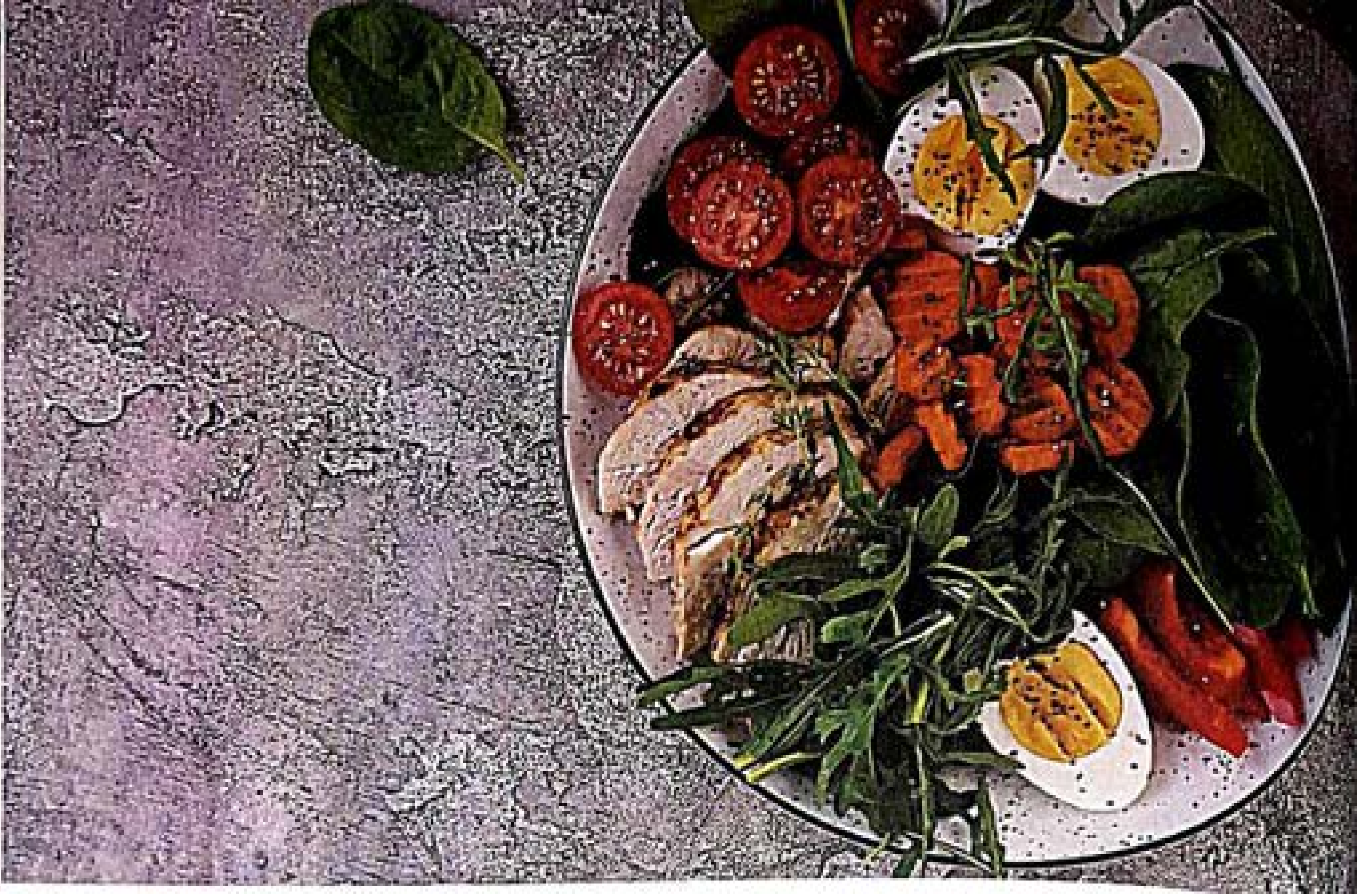
بە پێی راپۆرتێکی تەندروستی ماڵپەڕی Express هەندێک خۆراک هەیە کە پێی دەڵێن "باشترین خۆراک"، چونکە پارێزگاری لە شەکری خوێن دەکەن و رێگری دەکەن لە بەرزبونەوەی، کە ئەمەش گرفتی پێنج ملیۆن کەسە تەنها لە بریتانیا.

ئەو راپۆرتە ئاماژەی بەوەکردوە میوە مزرەکان باشترین خواركن بۆئەوەی رێگری بکەن لە بەرزبونەوەی شەکری خوێن، دەتوانرێت وەکو سوکە ژەم لە نێوان ژەمەکان بخورێت.

لەناو میوە مزرەکانیش پرتەقاڵ، سندی و لیمۆ لە باشترینەکان چونکە دەوڵەمەندن بە ڤیتامین C، تەواوی ئەو برە ڤیتامینە بۆ جەستەت دابین دەکەن کە رۆژانە پێویستت پێیان هەیە و هاوسەنگی شەکری خوێن دەکات.

هەروەها بێرییەکان میوەیەکی تەندروستن بۆ نەخۆشی شەکرە، هەستیاری ئینسۆلین ناهێڵن و هۆکارن بۆ باشتر کارکردنی.

هەروەها شلیک و بلۆبێری سودی گرنگیان هەیە ئەگەر زیادبکرێن بۆ ژەمە خۆراکییەکان و تەندروستی دەپارێزن.



ئەو هۆکارانەی وادەکات لە کاتی رجیمی کیتۆ کێشت کەمنەکات

کاتێک کەسێک رجیمی کیتۆ پەیڕەو دەکات پێویستە رۆژانە لە نێوان 20 بۆ 50 گرام کاربۆهیدرات وەربگرێت، ئەو کەسانەی ئەم رجیمە پەیڕەو دەکەن زۆر جار ناگەن بەو ئەنجامەی کە دەیانەوێت و کێشیان کەم ناکات، رەنگە هۆکارەکەشی بۆ یەکێک لەم هۆکارانە بگەڕێتەوە.

1. ئەنجامنەدانی وەرزش و کەمی چالاکی جەستەیی.
2 خواردنی رێژەیەکی زۆر لە پرۆتین.
3.خواردنی رێژەیەکی زۆر لە کاربۆهیدرات و وەرگرتنی کالۆری زۆر.
4. بەکارهێنانی هەندێک دەرمانی پزیشکی.
5. خواردنەوەی کحول.
6. هەبونی سترێس و دڵەڕاوکێیەکی زۆر.

خراپترین خۆراکەکان بۆ پارشێو و بەربانگ

لـە مانگـی پیرۆزی رەمەزان بە ملیۆنان کەسـانی مسـوڵمان بـەڕۆژو دەبن و بۆ زیاتـر لـە 15 خۆیان لە خـواردن و خواردنـەوە دەگرنەوە، گۆڕانکاری بەسـەر سیسـتمی خـەو و خۆراکیاندا دێت، وزەی جەسـتەیان کەمدەبێتـەوە، بۆئەوەی بە تەندروسـتی بمێننەوە پێویسـتە خۆیان لەم خۆراکانـە بەدوربگرن.

خراپترین خۆراکەکان بۆ پارشێو:

1. سوێری

ناهاوسـەنگی ئاسـتی سـۆدیۆم لە جەسـتەدا هۆکارە بۆئەوەی هەست بە تینوێتی بکەیـت، هەربۆیە دوربکـەوەرەوە لە هەر خواردن و خواردنەوەیەکی سـوێر.

2. کافایین

چاو قاوە ڕێژەیەکی زۆر لە کافایینی تێدایە، جگە لەوەی توشی کەمخەوی و شەکەتیت دەکات، هاوکات ڕێژەیەکی زۆر لە ئاوی جەستە لەڕێگەی میزەوە بەفیڕۆدەدات و جەستە وشک دەکاتەوە.

3. کاربۆهیدرات

ئەو خواردنانەی کاربۆهیدراتی تێدایە ماددەی خۆراکی سودبەخشیان کەمترتێدایە، شەکری خوێن بەرزدەکەنەوە و لەناکاو دایدەبەزێنن، ئەمەش هیلاکت دەکات.

خراپترین خۆراکەکان بۆ بەربانگ:

1. خواردنی سورکراوە

زیان بە کرداری هەرس دەگەیەنێت ئەگەر بە گەدەی بەتاڵ بخورێت، ڕێژەیەکی زۆر لە چەوری تێدایە و توشی شەکەتی دەبیت.

2. شیرینی

ئەم جۆرە شیرینییەکی پێویستە لە خۆت دوربخەیتەوە، چونکە کێشی جەستە زیاد دەکەن.

3. خواردنەوەی شەربەت یان خواردنەوە گازییەکان

ڕێژەیەکی زۆر لە شەکریان تێدایە، هەربۆیە باشترە بە ئاو ڕۆژوەکەت بشکێنیت یان بە شیری گوێزی هندی.

چەند ڕێنماییەکی گرنگ دەربارەی ڕۆژوگرتنی منداڵان

دایکان و باوکان لـە تەمەنێکی کەمــەوە منداڵەکانیان لەســەر ڕۆژوگرتن ڕابهێنن و فێریــان بکەن، بــەڵام مەرجی خۆی هەیە و ئەگەر دەتەوێت منداڵەکەت بەڕۆژو بێت پێویســتە ئەم ڕێنماییانە لەبەرچاو بگریت کە دکتۆر ســۆران ســابر عوسمان، پزیشکی پسپۆڕی نەخۆشــیەکانی منداڵان بڵاویکردوەتەوە.

1. منداڵانــی ســەرو دە ســاڵان دەتوانــن ڕۆژو بگــرن ئەگــەر هیــچ نەخۆشــی و کێشــەیەکی تەندروســتیان نەبێت.

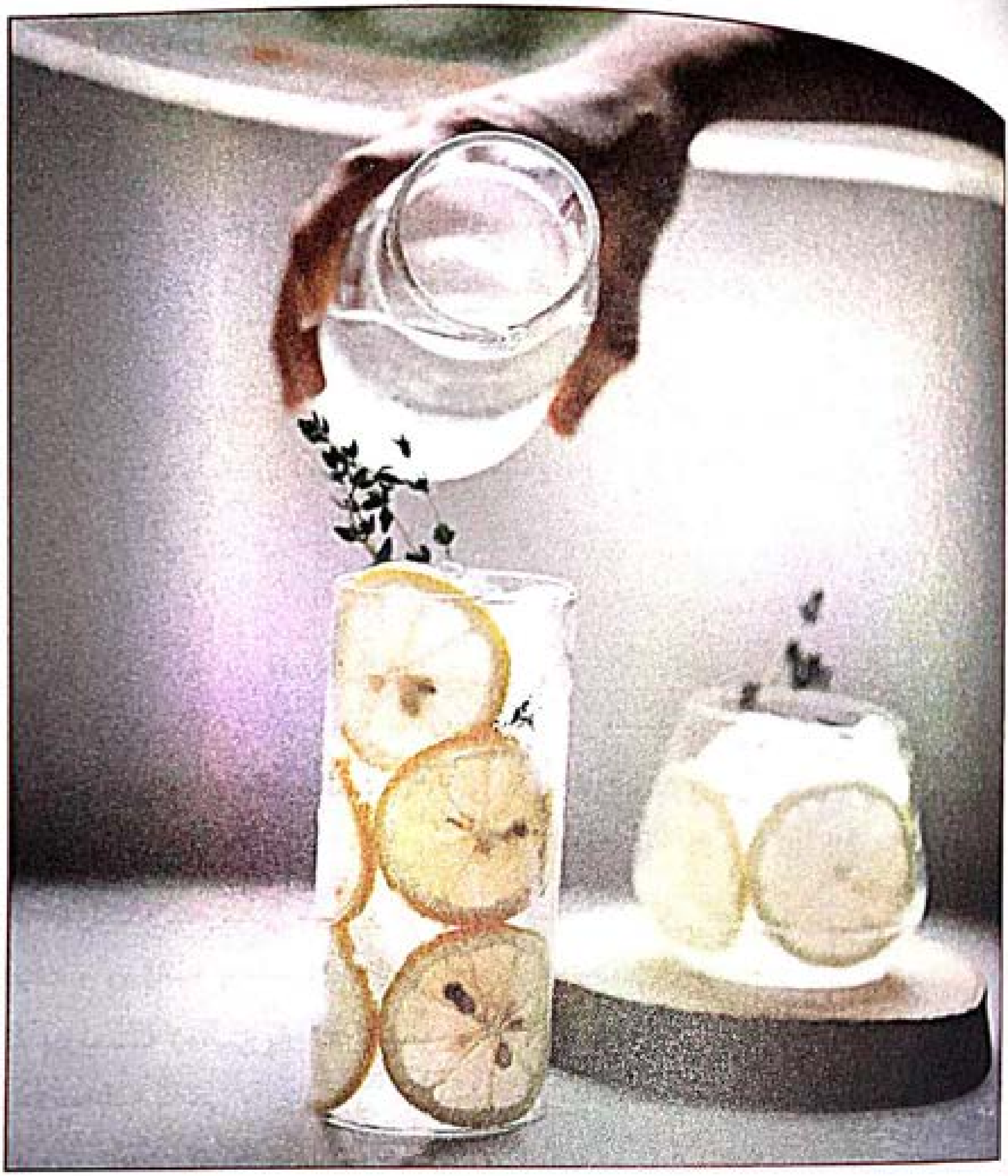
2. منداڵانــی خوار دە ســاڵان باشــتر وایە ڕۆژی نەگرن چونکــە ئەگەری ڕوداوی نەخــوازراو هەیــە وەک دابەزینــی ڕێژەی شــەکر، ئەگــەر هەر ویســتیان دەتوانن بەشــێوازێکی ئاســان و بۆ فێرکــردن و لێڕاهێنــان چەند کاتژمێرێــک بگرن وەکو لەنــاو خۆمــان پــی ی دەڵێــن (گــرێ دان) یــان تەنهــا خــواردن نەخــۆن و ئاو و شــلەمەنیان پــێ دربێت یاخــود چەند ڕۆژێکی گرنگیان پێ بگــرن وەکو یەکەم ڕۆژ و کۆتــا ڕۆژی ڕەمەزان.

3. ئــەو منداڵانــەی نەخۆشــیان هەیــە نابــێ بــەڕۆژو بــن بەتایبەتــی نەخۆشــیە درێژخایەنەکانــی وەکــو شــەکرە، نەخۆشــییەکانی جگــەر و گورچیلــەکان یــان دواکەوتنــی گەشــە.

4. ئــەو منداڵانــەی بــەڕۆژو دەبــن پێویســتە خواردنــی بــاش و تەندروســتیان پێبدرێــت لەگــەڵ بڕێکی تەواو لە ئاو و شــلەمەنی لە نێوان بەربانگ و پارشــێو و چاودێری بکرێــن لەکاتــی بەڕۆژوبون.

5. منداڵــی بــەڕۆژو نابێــت خۆی ماندو و هیــلاک بکات و بچێتە بــەر ڕۆژ و ئەو یاریانــە بکات کــە هێز و وزەیەکــی زۆری دەوێت.

6. هەر کات منداڵەکــەت هەســتی بــە بێهێــزی و ســەرســوڕان و گێژبــون یــان نیشــانەکانی وشــک بونەوەکرد وەکو تینوێتی و دەم وشــکبون یەکســەر ڕۆژوەکە با بشــکێنێ و شــلەمەنی بدرێتێ.



چارەسەری تینویەتی بکە لە مانگی رەمەزان

لە مانگی رەمەزان ئەو مسولمانانەی بەڕۆژو دەبن بۆ چەندین کاتژمێر خۆیان لە خواردن و خواردنەوە بەدوردەگرن، لەم وەرزەشدا ئەو گرفتەی زیاتر روبەرویان دەبێتەوە تینویەتییە، دکتۆر کامەران رەسول ژاژلەیی، پسپۆڕی زانستی خۆراک چەند رێنماییەکی بلاوکردوەتەوە بۆئەوەی لە مانگی رەمەزان تینو نەبیت.

1. خواردنـــەوەی هەشـت پـەرداخ یان زیاتـر لە ئاو لەنێوان بەربانگ و پارشێو، هەمـو نیـو کاتژمێر جارێـک یەک پـەرداخ ئاو بخـۆرەوە، ئاوەکە فێنـک بێت یان ئاسـاییە باشـترە لە ئاوی زۆر سارد.

2. خواردنـی سـەوزە و میـوە زۆر گرنگە بـە تایبەت ئەو جۆرانـەی بڕێکی زۆر ئاویان تێدایە وەک ترۆزی، خەیار، شـوتی، قەیسـی، هەوڵبدە سـێ بۆ چوار جار لـە نێـوان بەربانگ و پارشـێو بیان خۆیت.

3. دور بکـەرەوە لـە خواردنـەوەی بـڕی زیاتـر لە دو کـوپ لە چا، قـاوە و ئەو خواردنەوانـەی مـاددەی کافایینیـان تێدایە.

4. هەوڵبـدە خواردنـی کـولاو و بـرژاو بخۆیت و لـە خواردنی سـورکراوە دور کەویتەوە.

5. زۆرتـر سـەوزە و میـوە بخۆ بـە تایبەت ئەوانـەی دەوڵەمەندن بە پۆتاسـیۆم وەک مۆز، سـندی، قەیسـی، هەڵوژە ڕێواس، شـلیک.

6. خـۆت بـە دوربگـرە لـە خواردنی خۆراکی سـوێر، پـڕ بەهارات، ترشـیات و سوێرکراو.

7. هەوڵبـدە چەرسـی سـوێرکراو نەخۆیـت، ئەگـەر خـواردت پێویسـتە بە کاڵی بێـت و ڕۆژانـە بڕەکـەی لە نـاو لەپی دەسـت زیاتـر نەبێت.

8. پێویسـتە ژەمـی پارشـێو بخورێـت و چەند بتوانرێـت دوا بخرێـت، خواردنی زەلاتـە لـە کاتـی بەربانگ و پارشـێو زۆر بە سـودە.

9. دور کەوتنـەوە لـە مانەوە لە شـوێنی گـەرم بۆ ماوەیەکـی زۆر و ئەنجامدانی وەرزشـی قـورس بـۆ ماوەیەکی دور و درێژ بەیانیان لە ترسـی وشـک بونەوە.

10. کەمکردنـەوەی خواردنـی شـیرینی، نەخواردنـی باشـترە، ڕۆژوەکـەت بـە میوەیـەک بشـکێنە، ئەگـەر شـیرینیت خـوارد؛ هەفتـەی دو جـار و دو کاتژمێـر دوای بەربانـگ، لـە بـری ئـەوە مێوژ و قەیسـی وشـک کـراو بخۆ.

11. لـە جیاتـی شـەربەتی ئامادەکـراو و گیـراوە، شـەربەتی فرێش لـە ماڵەوە ئامـادە بکـە و بیخۆرەوە.

پێنج ڕێنمایی بۆ چارەسەری سەرئێشە لە ڕەمەزان

لە مانگی ڕەمەزان بەهۆی گۆڕینی سیستمی خەو و خۆراک زۆر کەس توشی سەرئێشە دەن، بەتایبەتی لەپاش شکاندنی ڕۆژو، ئەمەش چەند هۆکارێکی هەیە، ماڵپەڕی CNN چەند ڕێنماییەکی بڵاوکردوەتەوە بۆ چارەسەری سەرئێشە.

1. خۆت بەدورگرە لە فشاری دەرونی و جەستەیی.
2. سیستمی خۆراک تەندروست پەیڕەو بکە.
3. بەبڕی پێویست بخەوە، هەوڵبدە ڕۆژانە لە 7 کاتژمێر کەمتر نەخەویت.
4. لەو ماوەیەی کە بەڕۆژو نیت ئاوی پێویست بخۆرەوە، با جەستەت وشک نەبێتەوە.
5. لەگەڵ ڕۆژوەکەتدا لەبیری مەکە کە وەرزش بکەیت و چالاکی جەستەیی ئەنجامبدەیت، چونکە کاریگەری زۆر باشی هەیە لەسەر کەمکردنەوەی سەرئێشە.

چەند ڕێنمایییەکی تەندروستی گرنگ بۆ مانگی ڕەمەزان

بێگومان بەڕۆژو بون لە مانگی ڕەمەزان یان لە هەر کاتێکی تردا چەندین سودی بۆ تەندروستی مرۆڤ هەیە بە مەرجێک دورکەویتەوە لە هەڵە باو و ناتەندروستەکان و پەیڕەوکردنی ڕێنمایییە ڕاستەکانی ڕۆژوگرتن.

دکتۆر کامەران رسوڵ ژاژڵەیی، پسپۆڕی زانستی خۆراک گرنگترین ڕێنمایییەکانی خۆراکی لە مانگی ڕەمەزان دا بڵاوکردوەتەوە.

1. ڕۆژو شکاندن؛ بە میوە، 3-1 خورما بۆنمونە، لەگەڵ یەک پەرداخ ئاو کە باشترە سارد نەبێت، دواتر نوێژکردن، پاشان بەربانگ کردنەوە.

2. خواردن بە هێواشی و جوینی و دور کەوتنەوە لە خواردنی چەور و شیرینی کاتی بەربانگ.

3. پاڵنەکەوتن دوای خواردن لانی کەم بۆ ماوەی نیو کاتژمێر.

4. پێویسته له نێوان بەربانگ و پارشێو نزیکەی 8 بۆ 12 پەرداخ ئاو بخورێتەوە، باشترە یەک سەعات دوای بەربانگ دەست بکرێت بە ئاو خواردنەوە.

5. پارشێوکردن زۆر گرنگە و نابێت پشتگوێ بخرێت؛ تا درەنگتر بێت باشترە تا دور بێت لە برسیەتی و تونێتی زۆر.

6. هەوڵ بدە خواردنی پارشێو وێنەی ژەمی بەیانی بێت (وەک نان و ماست).

7. خواردنی سەوزە و میوە زۆر گرنگە بە تایبەت ئەو جۆرانەی بڕێکی زۆر ئاویان تێدایە وەک ترۆزی، خەیار، شوتی، قەیسی، هەوڵبدە دو جار لە نێوان بەربانگ و پارشێو بیانخۆیت.

8. خواردنی زەڵاتە لە کاتی بەربانگ زۆر بە سودە.

9. پێویستە لە خواردنەوەی بڕی زیاتر لە دو کوپ لە چا، قاوە، ئەو خواردنەوانەی ماددەی کافاییینیان تێدایە دورکەویتەوە وەک خواردنەوە گازیەکان.

10. خۆت بە دور بگرە خواردنی خۆراکی سوێر و پڕ بەهارات و ترشیات و سوێر کراو.

11. هەفتەی 3-2 جار زیاتر شیرنی مەخۆ؛ باشترە دو سەعات دوای بەربانگ بڕێکی کەمی لێ بخورێت.

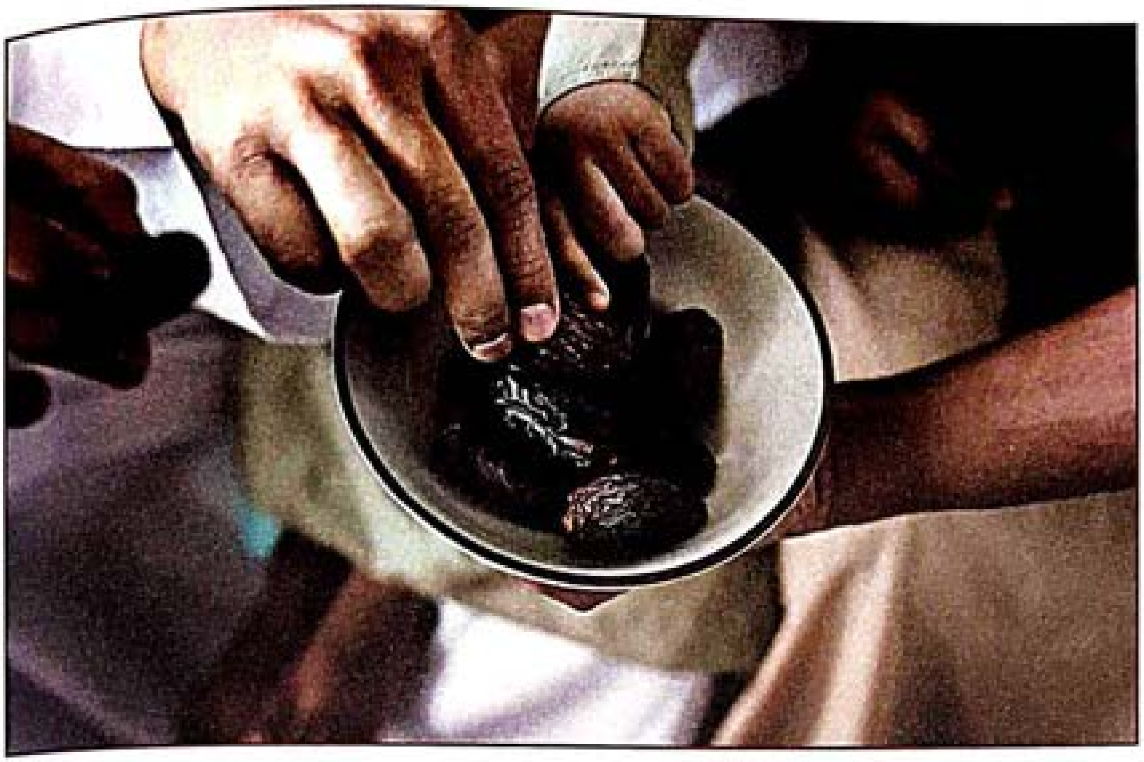
12. هەوڵبدە خواردنی کوڵاو و برژاو بخوێت و لە خواردنی سورکراوە دورکەویتەوە.

13. لە کاتی خواردنی گوشتی سور؛ بەز و چەوریەکەی مەخۆ؛ مریشک پێش لێنانی پێستەکەی فڕێ بدە.

14. ئەنجام دانی وەرزش زۆرگرنگە؛ بەلایەنی کەمەوە ڕۆژانە نیو کاتژمێر بەپێ بڕۆ؛ باشترین کات نیو کاتژمێر پێش بەربانگ یان دو کاتژمێر دوای بەربانگ، بە پێ ڕۆشتن بۆ مزگەوت و ئەنجام دانی نوێژی تەراویح بژاردەیەکی باشە.

15. ڕۆژانە نیو کاتژمێر بچۆرە بەر هەتاو لە نێوان سەعات 10ی بەیانی بۆ 4ی پاش نیوەڕۆ باشترین کات 12-10ی بەیانییە.

بۆچی پێویستە بە خورما رۆژووەکەت بشکێنیت؟



بەشێکی زۆر لەو مسوڵمانانەی لە مانگی رەمەزان بەڕۆژو دەبن، لە کاتی بەربانگ بە خورمایەک رۆژووەکەیان دەشکێنن، تەنانەت پێغەمبەری ئیسلامیش (د.خ) بە هەمان شێوە بە خورما رۆژووەکەی شکاندوە، لەروی زانستییشەوە چەندین سودی تەندروستی گرنگی هەیە.

ماڵپەڕی straits times ئەو هۆکارانەی بڵاوکردوەتەوە کە واتلێدەکات بە خورما رۆژووەکەت بشکێنیت.

1. خورما دەوڵەمەندە بە پۆتاسیۆم، مەگنسیۆم، ئاسن، پرۆتین و چەوریەکی کەم، کە بۆ جەستە پێویستن.

2. بە زویی هەرس دەبێت، سود بە کرداری هەرس دەگەیەنێت.

3. بە خێرایی وزە بە جەستە دەدات و چالاکت دەکات.

4. لەدوای خۆگرتنەوە لە خواردن بۆ ماوەیەکی زۆر، خورما یارمەتی گلوکۆزی خوێن دەدات بە خێرایی بگەڕێتەوە دۆخی ئاسایی خۆی.

5. رێگری دەکات لەوەی زیاخۆری بکەیت و زیان بە گەدەت بگەیەنیت.

6. سەرگێژخواردن و سەرئێشە ناهێڵێت.

لەم هەڵانە دوربکەوەرەوە کاتێک شۆفان بۆ کەمکردنەوەی کێش بەکاردەهێنیت

شۆفان یەکێکە لە خۆراکە بەسودەکان، دەوڵەمەندە بە ریشاڵ و رۆڵی هەیە لە کەمکردنەوەی کێشی جەستە، بەلام ئەنجامدانی چەند هەڵەیەک لە کاتی بەکارهێنانی هۆکارە بۆئەوەی سودەکانی پێچەوانە بێتەوە.

1. تەنها بەکارهێنانی ئاو

چەندین رێگە هەیە بۆئەوەی شۆفان ئامادە بکەیت، یەکێکە لە رێگەکان ئاوە، بەلام باشترە شۆفان تێکەڵی ئەو شلەمەنیانە بکەیت کە ماددەی خۆراکییان بەرزە وەکو شیر.

2. بەکارنەهێنانی پرۆتین

پێویستە لە هەمو ژەمەکان ئەو خۆراکانە بەکاربهێنیت کە پرۆتینی تێدایە لەگەڵ شۆفان، ئەمەش هۆکارە بۆئەوەی کێشت زوتر کەمبکات.

3. بەکارهێنانی شەکر

شەکر زو کێشت زیاد دەکات و زیان بە تەندروستی دەگەیەنیت، باشترە بەکارینەهێنیت.

4. خواردنی رێژەیەکی زۆر لە شۆفان

زیادەرەوی لە بەکارهێنانی هەر خۆراکێک زیانی هەیە، هەڵبژاردنی تەندروست ئەوەیە برێکی دیاریکراو بەکاربهێنیت.

5. هەڵبژاردنی شۆفانی هەڵە

چەندین جۆر شۆفان هەیە لە بازاڕەکان، هەندێکیان سادەن و هەندێکیان تێکەڵ بە خۆراکی دیکە کراون، باشترین شت ئەوەیە جۆرە سادەکە هەڵبژێریت.

چەند ڕێنماییەک لە مانگی ڕەمەزاندا بۆ ئەو کەسانەی چەوری جگەریان هەیە

چـەوری جگـەر لە ئەنجامـی کۆبونەوەی بڕێکـی زۆر چەوری دروسـت دەبێت، بەگشـتی دو جۆر نەخۆشـی چـەوری جگەر هـەن، بریتین لە نەخۆشـی (ALD) و (NAFLD)، ئەم مەترسـی هەیە بۆ سـەر تەندروسـتی ئەگەر کەسـەکە خۆی نەپارێزێت.

لـە مانگـی ڕەمـەزان پێویسـتە ئـەو کەسـانەی ئـەم نەخۆشـییەیان هەیـە ئـەم ڕێنماییانـە جێبەجـێ بکـەن.

1. هەوڵبـدە کێشـی جەسـتەت کەمبکـەرەوە، لـەو خۆراکانـە دوربکـەورەوە کە چـەوری و زەیتـی تێدایە.

2. دڵنیابـەرەوە لـەوەی لـە ژەمـە خۆراکییەکانت لـە بەربانگ و پارشـێو میوە و سـەوزەی تێدابێت.

3. ڕۆژانە گرنگی بە ڕاهێنانی وەرزشـی بدە، یارمەتیت دەدات کێشت کەمبکەیتەوە و ڕێگری دەکات لە کۆبونەوەی چەوری.

4. دوربکـەوەرەوە لە خواردنەوە کحولییەکان یـان خواردنەوە گازییەکان، لەبری ئەوە میوەی سروشـتی بخۆ.

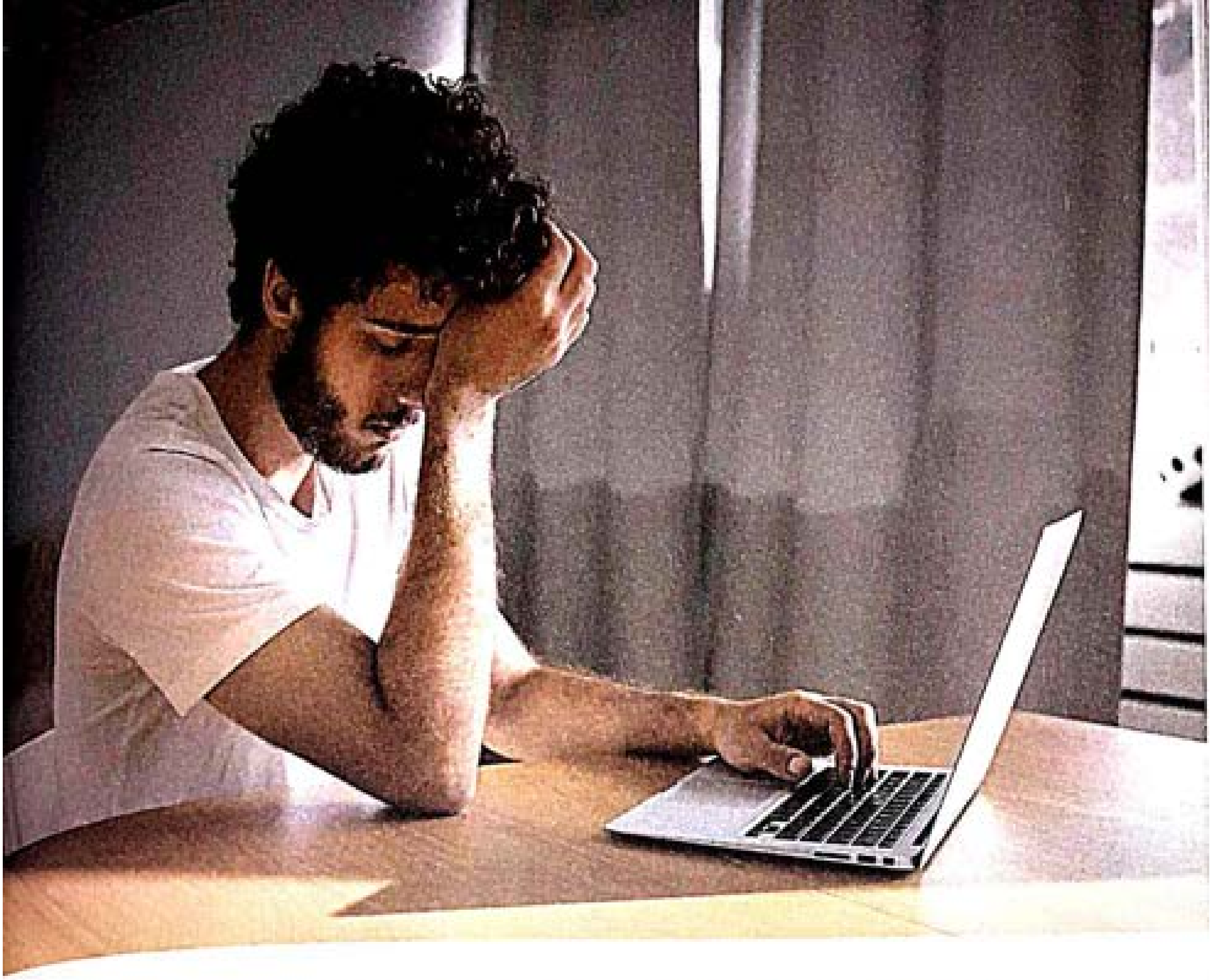
5. لەدوای شکاندنی ڕۆژو بڕی ئاوی پێویست بخۆرەوە.

سودەکانی خواردنی مێخەک پێش نوستن

مێخـەک یەکێکـە لـە بەهاراتـە بـاوەکان کـە بـەزۆری لـە وڵاتـی ئیندۆنیسـیا بەرهەمدەهێنرێـت، تامێکی شـیرینی هەیە، پێکهاتەی دەوڵەمەنـدی تێدایە و بڕێکی زۆر لـە ڕیشـاڵ، ڤیتامیـن، کانـزا وبەهـا خۆراکییەکانـی تێدایە.

ماڵپەڕی Times of India سودەکانی مێخەکی بڵاوکردوەتەوە ئەگەر شەوان پێش نوستن بخورێت.

1. ڕێگری دەکات لە دروسـتبونی زیپکە، چونکە دژە ئۆسـکانە و بەکتریاکان لەناودەبات.
2. یارمەتـی چارەسـەرکردنی ئـازاری ددان دەدات، ئەگـەر راسـتەوخۆ لەسـەری دایبنێیت و چاوەڕێ بکەیت تـا ئازارەکەی دەڕوات.
3. خواردنـی ئـازاری گـەدە کەمدەکاتـەوە، گرفتەکانـی وەکـو سـکچون و قەبـزی چارەسـەر دەکات.
4. هەوکردنی قورگ کەمدەکاتەوە.
5. لەرزینی دەست و قاچ چارەسەر دەکات.
6. ئەگەر رۆژانە بخورێت سیستمی بەرگری جەستە بەهێزدەکات.
7. چارەسـەری کۆکـە و هەلامـەت دەکات و نیشـانەکانی رەبـۆ کەمدەکاتەوە.
8. یارمەتی کەمکردنەوەی فشاری دەرونی دەدات.
9. یارمەتیدەرە بۆ ئەو کەسانەی توشبوی نەخۆشی پارکینسۆنن.



هەمو ئەو زانیارییانەی پێویستە بیزانیت دەربارەی شەقیقە و بەڕۆژوبون

ئەوانەی کە نەخۆشی شەقیقەیان هەیە، کە مانگی ڕەمەزانی پیرۆز دێت توشی ترس و دڵەڕاوکێ دەبن لەوەی کەسەرئێشەکەیان لەوانەیە زیاد بکات یاخود بگەڕێتەوە، لەڕوی زانستییەوە زۆر ڕاستە کە لەکاتی ڕۆژوبوندا ئازاری نەخۆشی شەقیقە و ئازاری لایەکی سەر زیاد دەکات.

توێژینەوەکان سەلماندویانە ئەو کەسانەی بۆ زیاتر لە 14 کاتژمێر بە ڕۆژو دەبن، ئەگەری توشبونیان بەئازاری لایەکی سەر زیاترە لەوانەی ماوەی ڕۆژوبونەکەیان کەمترە، هەڤین کەمال شاە محمد، پسپۆڕ لە زانستی ئازار د بەنج چەند ڕێنماییەکی گرنگی مانگی رەمەزانی بۆ ئەو کەسانە بڵاوکردوەتەوە کە شەقیقەیان هەیە.

هۆکاری زیادبونی سەر ئێشەی شەقیقە لە ڕەمەزاندا:

1. وشکبونەوەی لەش بەهۆی کەمخواردنەوەی ئاو.
2. بەرزبونەوەی فشاری خوێن.
3. کەمخەوی و تێکچونی کاتی خەو لە ڕەمەزاندا.
4. دابەزینی ڕێژەی شەکر لە لەشدا.
5. گۆڕانکاری لە کاتی خواردنی چارەسەرەکاندا.

چ کاتێک نەخۆشێکی شەقیقە دەتوانێت بە ڕۆژو بێت؟

لەکاتێکدا کە نۆبەی سەرئێشەکە کۆنترۆڵکراوە و بە ڕێژەیەکی کەم دێت لە مانگێکدا، کەتەنیا سێ چوار جار نەخۆشەکە توشی دەبێت. سەرئێشەی شەقیقەکە تەنیا لەهەندێک حاڵەتی دەگمەندا دەردەکەوێت و ئەویش بە ئاسانی کۆنترۆڵ دەکرێت.

چ کاتێک ناتوانێت بە ڕۆژو بێت؟

1.ئەو کەسانەی لە دەجار زیاتر لە مانگێکدا توشی سەرئێشە دەبن و بەشێوەیەکی نارێک توش دەبن.
2. ئەو کەسانەی سەر ئێشەی هێشویی، کە پێی دەوترێت سەر ئێشەی عنقودیان لەگەڵدایە.

چ کاتێک دەبێت ڕۆژووەکە بوەستێنرێت؟

1. زیادکردنی نەوبەی سەرئێشەکە و جاری توشبونی لەگەڵ نەمانی توانای کۆنترۆڵکردنی.
2. ئەگەر سەرئێشەکە نیشانەی تری لەگەڵدا بو، وەک سکچون

و تا و ڕشـــانەوە، ئەوکات پێویســـتە ڕای پزیشکەکەت وەربگریت و ڕۆژووەکەت بوەستێنی.

چەند ئامۆژگارییەک بۆ کاتی بەربانگ:

1. ڕێژەیەکی زۆر ئاو بخۆ لەنێوان 8 بۆ 12 پەرداخ ئاو بە لایەنی کەمەوە.

2. دوربکـەوە لـەو خواردنانـەی کەلەوانەیـە سەرئێشـەکە دروسـتبکەن، وەکو، ئایسـکریم پەنیر، سـاردەمەنیەکان.

3. ڕێکخستنی کاتی ژەمەکان و ڕێکخستنی کاتی خەو لە ڕەمەزاندا.

4. کەمکردنــەوەی بەکارهێنانــی بــەهارات و خوێ و تەوابل و بۆنخۆشـکـەرەکان بۆ ناوخۆراک.

5. کەمکردنەوەی شـیرینیەکان و ئیشــی هەویــر، خواردنە چــەورەکان کەڕێژەی چەوریيــان بەرزە.

6. ئــەو خــواردن و خواردنەوانــە کەمبکــەرەوە کــە ڕێژەیەکــی زۆر کافاييـنيــان تيادايــە، وەکــو خواردنــەوە گازییــەکان، نەســتەلە، چــا و قاوە.

7. مەچۆرە بەر خۆر و وەرزش مەکە لە کاتی ڕۆژدا.

8. دوربکەوە لە جگەرەکێشان و نێرگەلە لەکاتی دوای بەربانگدا.

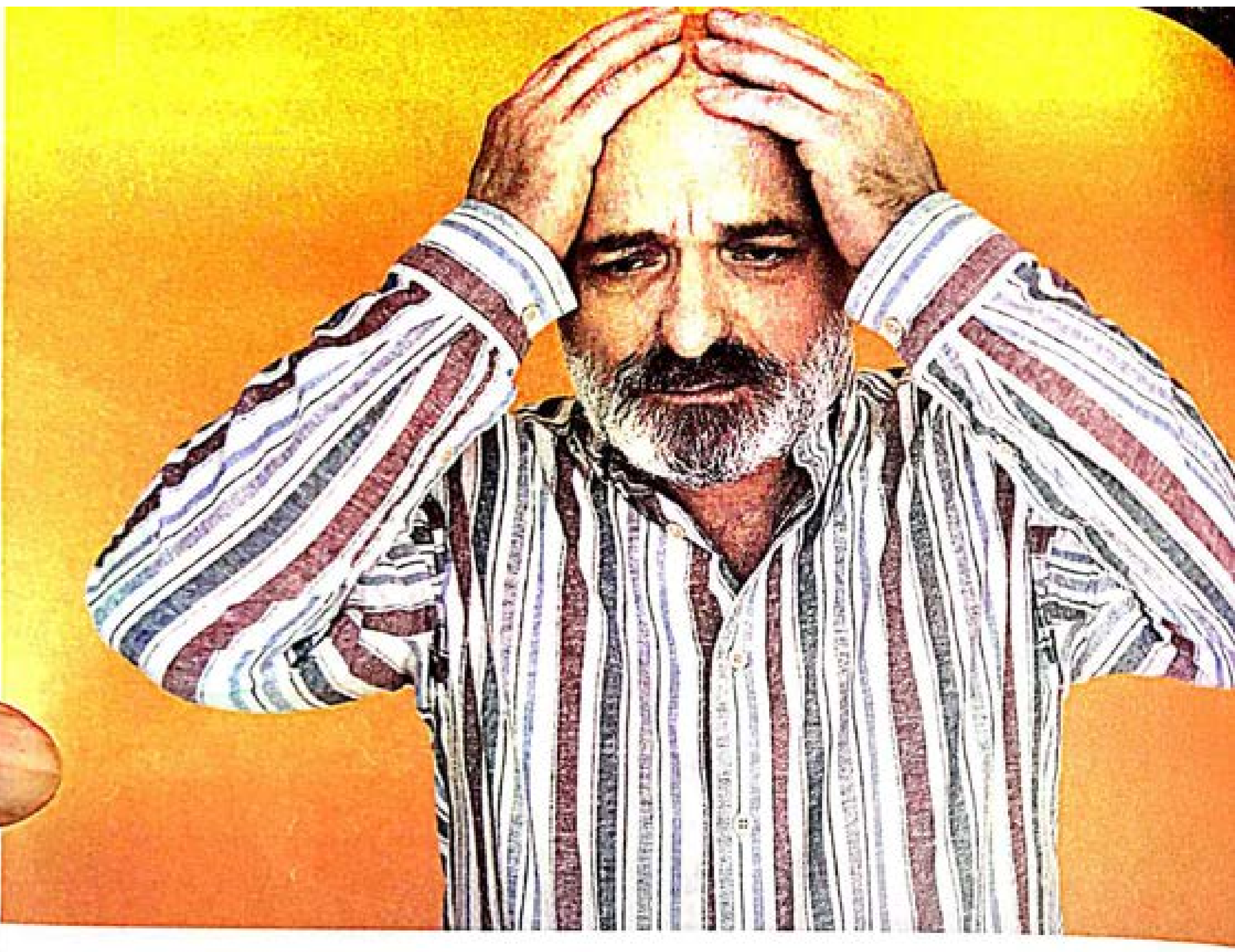
9. دەتوانیت ڕۆژانە بەشێوەیەکی ڕێک وەرزش بکەیت لە دوای بەربانگ.

چەند ئامۆژگارییەک بۆ کاتی پارشێو:

1. بەڕێژەیەکی زۆر ئاو بخۆرەوە.

2. تا دەتوانیت ژەمی پارشێو دوابخە بۆ نزیک کاتی بانگی بەیانی.

3. ئەو چارەســەرانەی بۆت نوســراوە لە کاتی بەربانگدا بیخۆ، پێش دەســتکردن بە ڕۆژو گرتن.



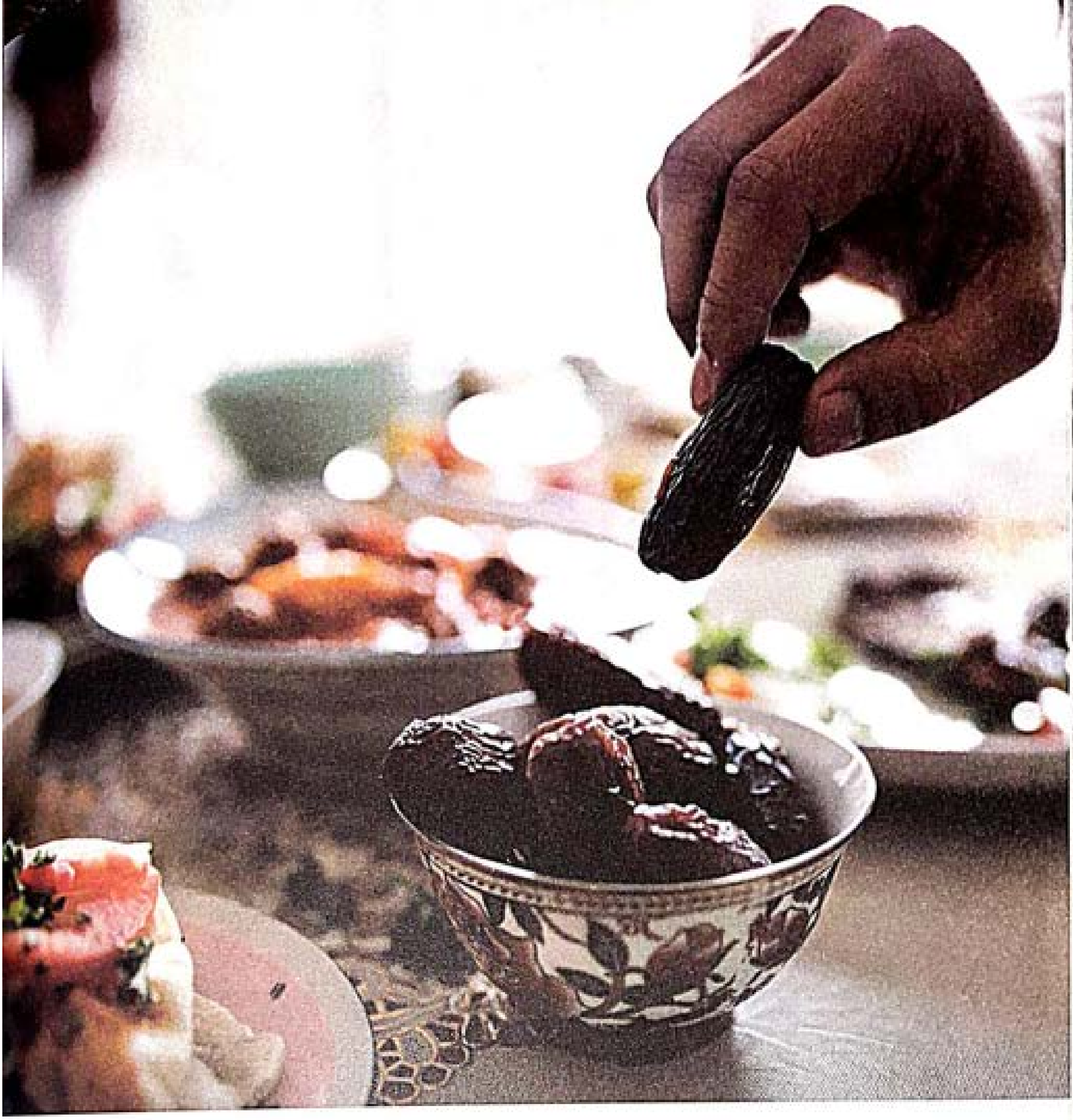
4. دوربکەوەرەوە لە خواردنی سوێر و شیرینی زۆر.

5. دوربکـەوەرەوە لـەهەر خواردنێـک کـە دەزانیـت لەوانەیـە سەرئێشـەکەت زیادبـکات وەکـو: پەنیـر، مـۆز، شـوکولاتە.

6. دوربکەوە لە فاست فود و خواردنە ئامادەکراو سورکراوەکان.

7. ئـەو خواردنانـە بخۆ کـە کاربۆهیدراتە ئاڵۆزەکانی تیادایە و هەسـتی تێربون دەبەخشـن وەکـو، دانەوێڵە تەواوەکانی وەکـو؛ ئاردی بۆر، برنجـی بۆر. هەندێک سـەوزەی وەکو، پەتاتە، بەزالیای سـەوز، بروکلی، سـپێناغ، پیاز، سیر. لەهەندێک میوەی وەکو، تو، کیوی، هەناریشـدا هەیە.

8. ئەو خواردنانە بخۆ کە ڕێژەیەکی زۆر پۆتاسـیۆم و مەگنیسـیۆم و ڤیتامین B یان تیادایە وەکو : خورما، چەرەسـاتەکان و بەتایبەت ناوکە کولەکە، شـۆفان.



شێوازی چارەسەرکردنی قەبزی و خۆپاراستن لێی لە مانگی ڕەمەزاندا

قەبزی یەکێکە کێشە تەندروستیە باوەکانی ئەم سەردەمە، ژمارەیەکی بەرچاو لە ڕۆژوانان دوچاری ئەم کێشەیە دەبنەوە، نەخۆشی نیە بەڵکو بریتییە لە حاڵەتێکی کاتی یان هەمیشەیی، هۆکاری زۆرە و یەکێکە لە نیشانەکانی گەلێک نەخۆشی و پێویستە هۆکارەکانی دەست نیشان بکرێت و بە ڕێگەی دروست چارەسەر بکرێت.

دکتۆر کامەران رسوڵ ژاژڵەیی، پسپۆڕی زانستی خۆراک شێوازی چارەسەرکردن و خۆپاراستن لێی بڵاوکردوەتەوە.

1. خواردنی ژەمی بەربانگ بە هێواشی و جوینی بە باشی و دورکەوتنەوە لە خواردنی بڕێکی زۆر لە خۆراک بە پەلە و بەسەر یەکەوە.

2. خواردنەوەی هەشت پەرداخ یان زیاتر لە ئاو لەنێوان بەربانگ و پارشێو؛ هەمو نیو کاتژمێر جارێک یەک پەرداخ ئاو بخۆرەوە؛ ئاوەکە فێنک بێت یان ئاسایی باشترە لە ئاوی زۆر سارد.

3. خواردنی بڕێکی زۆر لەو خۆراکانەی دەوڵەمەندن بە ڕیشاڵەکان وەک سەوزە، میوە، دانەوێڵە تەواوەکان وەک ئاردی بۆر، برنجی بۆر یان قاوەیی.

4. خواردنی بڕێکی زۆر لەو خۆراکانەی دەوڵەمەندن بە ڤیتامین B وەک سپیناغ، کەلەرم، ماست، چوالەی سەوز، ڕێواس، مزرە سێو، ترێ، هەنجیر، بادەم، فستق، دانەوێڵە تەواوەکان، نۆک، ماسی، مریشک.

5. دوربکەرەوە لە خواردنەوەی بڕی زیاتر لە دوکوپ لە چا و قاوە، بەتایبەت کاتی پارشێو و نەخواردنەوەی ئەو خواردنەوانەی ماددەی کافایینیان تێدایە وەک خواردنەوە گازییەکان.

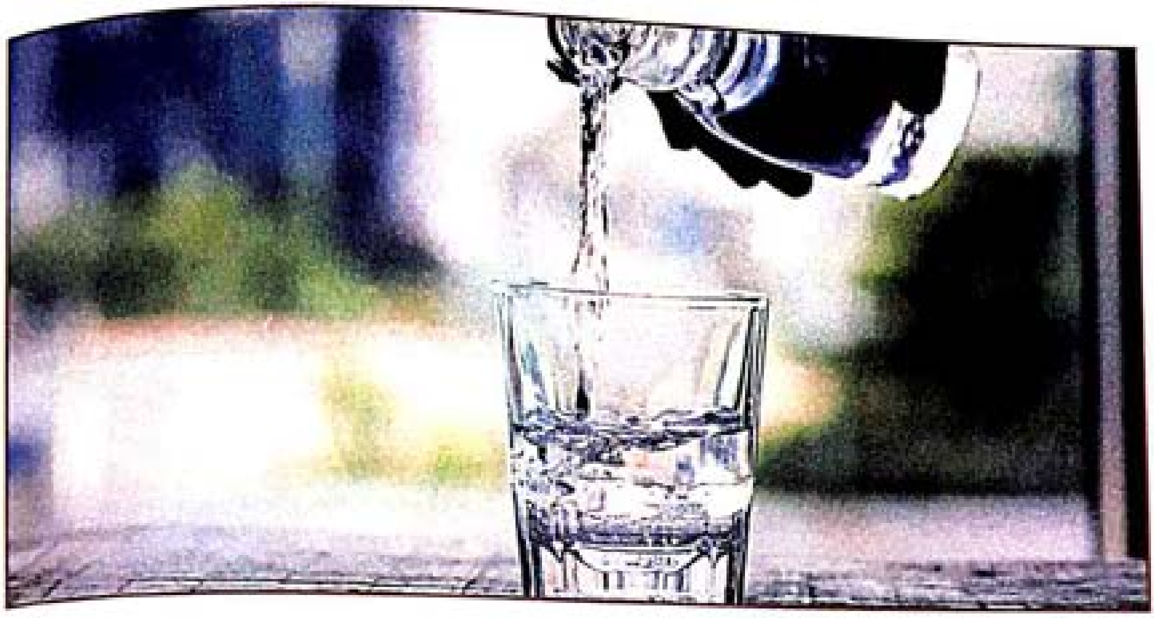
6. زیاد کردنی جوڵە و وەرزشکردن، دورکەوتنەوە لە دانیشتن و پاڵکەوتنی زۆر بە دیار تەلەفزیۆن، موبایل و ئینتەرنێتەوە؛ چون و گەڕانەوە بەپێ بۆ مزگەوت و کردنی نوێژی تەراویح سودی زۆرە.

7. خواردنی سەوزە و میوە زۆر گرنگە بە تایبەت ئەو جۆرانەی بڕێکی زۆر ئاویان تێدایە وەک ترۆزی، خەیار، شوتی، قەیسی، هەوڵبدە سێ بۆ چوارجار لە نێوان بەربانگ و پارشێو بیان خۆیت.

8. ڕێکخستنی کاتەکانی نوستن؛ دوربکەرەوە لە شەونخونی ؛ بە ڕۆژ مەخەوە و بە شەو بەخەبەر بێت لە بەربانگەوە تا پارشێو.

9. پێویستە ژەمی پارشێو بخورێت و چەند بتوانرێت دوا بخرێت؛ خواردنی زەڵاتە و میویەک لە کاتی پارشێو زۆر بە سودە.

زیانەکانی باوەڕپێنەکراوە..
مەترسییەکانی خواردنەوەی ئاوی سارد لەم کاتەدا



لە وەرزی هاویندا زۆرن ئەو کەسانەی ئارەزوی خواردنەوەی ئاوی سارد دەکەن بۆئەوەی فێنکیان بێتەوە کاتێک پلەی گەرمی دەرەوە زۆر بەرزە، ئەم رەفتارەش زیانی دەبێت ئەگەر بە گەدەی بەتاڵ بخورێتەوە.

ماڵپەڕی emarat زیانەکانی خواردنەوەی ئاوی ساردی بڵاوکردوەتەوە بە گەدەی بەتاڵ.

1. کرداری هەرس خاودەکاتەوە و جەستە ناهاوسەنگ دەکات، ئەمەش بە پێچەوانەی ئاوی گەرمەوەیە کە یارمەتی کرداری هەرس دەدات.

2. وزەی جەستە لەناودەبات، چونکە پێویستی بە وزەیەکی زۆر هەیە تا پلەی گەرمی ئەو ئاوە ساردە ئاسایی بکاتەوە.

3. کێشە لە گەرودا دروستدەکات، زیانی پێدەگەیەنێت، ڕێگری دەکات لە قوتدانی خواردن.

4. دەبێتە هۆی سەرئێشە.

5. قورگ توشی هەوکردن و ئاوسان دەکات.

6. تەڕی ناو لوت نامێنێت، ڕێگری دەکات لەوەی بە ئاسانی هەناسە بدەیت.

هۆکار و نیشانەکانی لەدەستدانی ئارەزوی خواردن

زۆر کەس لە گەورە و منداڵ گرفتی لەدەستدانی ئارەزوی خواردنی بۆ دروستدەبێت و چیتر نایەوێت خواردن بخوات یان بڕێکی زۆر کەمدەخوات، ئەمەش چەند هۆکارێکی لە پشتەوەیە، ماڵپەڕی onlymyhealth هۆکار و نیشانەکانی لەدەستدانی ئارەزوی خواردنی بڵاوکردوەتەوە.

نیشانەکان:

1. لەدەستدانی کێشی جەستە بەڕێژەیەکی بەرچاو.
2. لەدەستدانی هەستی تامکردن و شەکەتی.
3. نەبونی ویست بۆ خواردن.

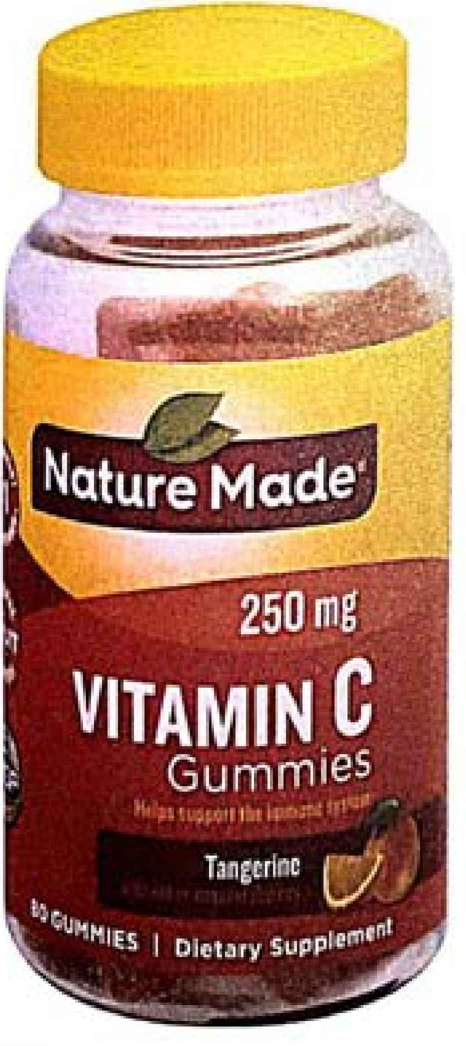
هۆکارەکان:

1. هەندێک بەکتریا و ڤایرۆس، کە لە جەستەدا هەوکردن دروستدەکەن و کەسەکە ئارەزوی خواردنی نامێنێت.
2. بەکارهێنانی هەندێک دەرمانی پزیشکی، کە کاریگەری لاوەکی لەسەر جەستە جێدەهێڵێت.
3. هەندێک لایەنی دەرونی، وەکو خەمۆکی، نیگەرانی، فشاری دەرونی و دڵەڕاوکێ.
4. توشبون بە هەندێک نەخۆشی وەکو، ڕەبۆ، شەکرە، بەکتریای گەدە، غوددە، سستبونی دل، نەخۆشی گەدە و قۆلۆن.

زیانەکانی زۆر خواردنی ڤیتامین C

ڤیتامین C، کە پێشی دەوترێت ترشی ئەسکرۆبیک، بە چەندین شێوە لە جەستەدا بەکاردەهێندرێت و سودی لێدەبینرێت، بەتایبەتی بۆ ماسولکە، ئێسک و پاراستنی لەش، سیستمی بەرگری بەهێزدەکات و یارمەتی مژینی ئاسن دەدات بۆ خوێن، جەستە خۆی ئەم ڤیتامینە بەرهەم ناهێنێت، دەبێت لە ڕێگەی خۆراکەوە بەدەستی بهێنێت.

لەگەڵ ئەوەی ئەم ڤیتامینە چەندین سودی تەندروستی هەیە پێویستە ڕۆژانە لە 90 ملیگرام زیاتر نەخورێت، ئەگەر زیادەڕەوی لە خوردنی و وەرگرتنی بکرێت سودەکان پێچەوانە دەبنەوە، ماڵپەڕی healthline زیانەکانی زۆر خواردنی ڤیتامین C بڵاوکردوەتەوە.



1. بەردی گورچیلە دروستدەکات.
2. کێشە لەکرداری هەرس دروستدەکات و نیشانەکانی سکچون، دڵتێکەڵهاتن، گرژبونی سک دروستدەکات.
3. دەبێتە هۆی دڵەکزێ و ئازاری گەدە.
4. سەرئێشە دروستدەکات.
5. ناهاوسەنگی مادده خۆراکییەکانی جەستە دەکات، بۆ نمونە ڤیتامین C ڕێژەی ڤیتامین B12 و مس لە جەستە کەمدەکاتەوە.

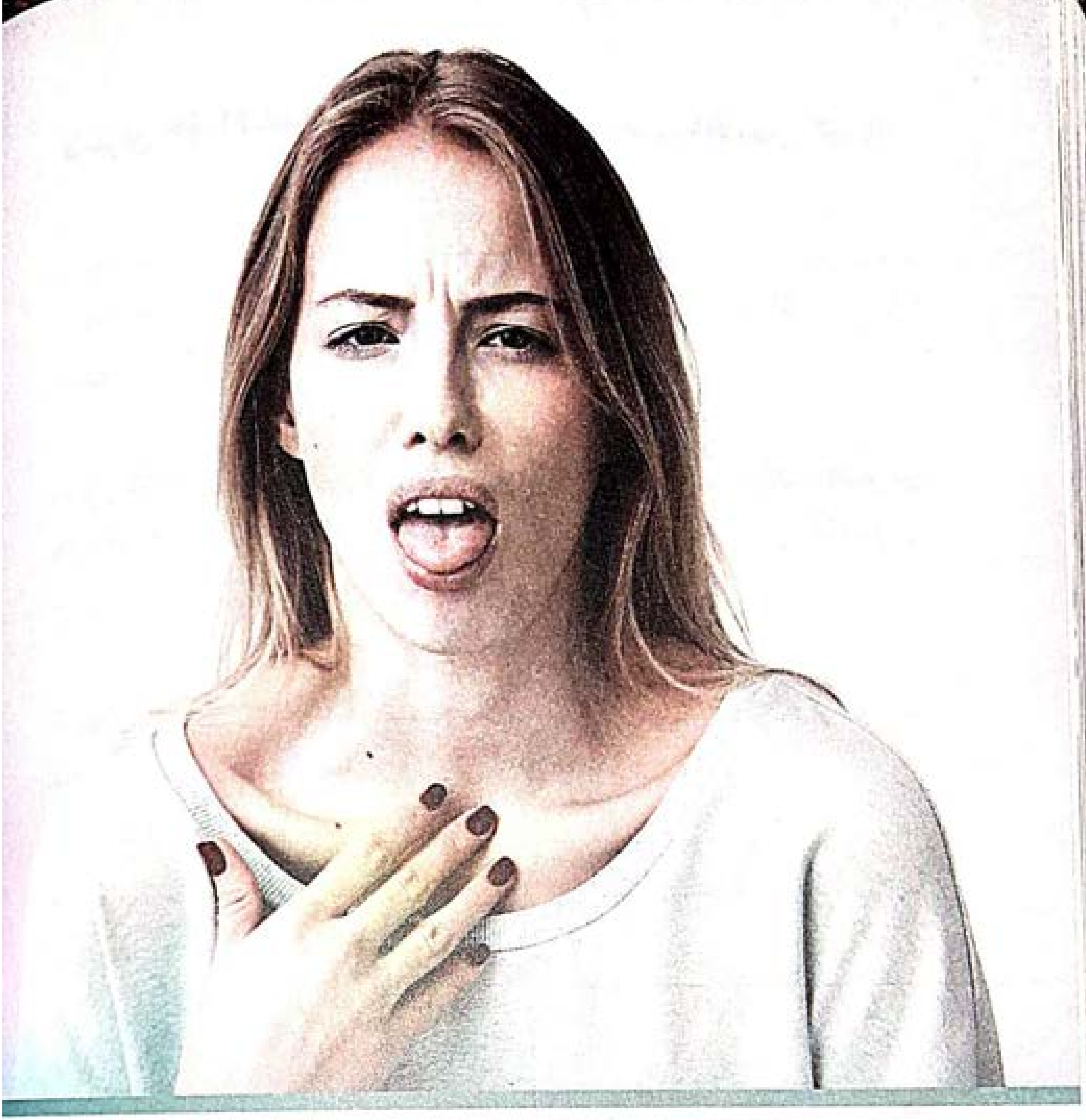
باشترین خۆراکەکان بۆ پێش و دوای وەرگرتنی ڤاکسینی کۆرۆنا

لەگەڵ زیادبونـی ژمارەی ئـەو هاونیشـتمانییانەی کە پێکوتەی دژەی ڤایرۆسـی کۆرۆنـا وەردەگـرن، ئەوپرسـیارە دەکرێـت کە کامانــەن ئەو خۆراکانە باشـترە بخورێـن و کام جۆرانــەن کە باشـترە نەخورێن.

دکتۆر کامەران رەسوڵ ژاژڵەیی، پسپۆری زانستی خۆراک باشترین خواردن و خوارنەوەکانی بۆ کاتی پێش و پاش وەرگرتنی ڤاکسینی کۆرۆنا بڵاوکردوەتەوە.

1. خواردنــەوەی زیاتــر لە هەشــت پەرداخ لەئـاو ڕۆژی پێش کوتــان و زیاتر لە دە پــەرداخ لــە ڕۆژی کوتــان و ڕۆژانی دواتر لە نێوان ژەمەکان.
2. دورکەوتنەوە لە خواردنی قوتو و ئامادەکراو.
3. خواردنــی ســەوزە و میــوەی هەمەجۆر و ڕەنــگ جیــاواز، ڕۆژانــە دو بـۆ چوارجـار پێـش و پــاش ڤاکسـینەکە.

4. نەخواردنــی شــیرینی، هەویرەمەنی، خواردنەوە گازییەکان و وزەبەخشەکان و کحولییەکان.
5. خواردنــی دانەوێڵــە تــەواوەکان و پاقلەمەنییــەکان و ماســی و گۆشــتی پەلــەوەر و چــەرەس و شــیرەمەنی.
6. نوسـتن لانـی کــەم حــەوت کاتژمێر شــەوی پێش کوتــان و شــەوانی دوای وەرگرتنی ڤاکسـینەکە.
7. خواردنـی سـوکە ژەمێـک یـەک بـۆ دو کاتژمێر پێـش ڤاکسـینەکە وەک نان وماسـت یا کوپێک شـیر.



چۆن رشانەوە دەوەستێنیت و کەی مەترسیدارە؟

رشانەوە بریتییە لە کاردنەوەی جەستە بۆ ئەو خواردن و خواردنانەوە دەیخۆیت، دەکرێت ئاماژەبێت بۆ نەخۆشی کە لەشت دەیەوێت لەو رێگەیەوە ئاگادارت بکاتەوە، لەگەڵ ئەوەی هۆکاری زۆرە و پێویستە لای پزیشکی پسپۆڕ هۆکارەکان دیاریبکرێت، هاوکات بە چەند رێگەیەک دەتوانیت دوای رشانەوە رێگری بکەیت لە دوبارە بونەوەی.

1. پاڵکەوە یان دابنیشە و هەوڵبدە لە بارێک بیت کە ئاسودە بیت.
2. دوربکەوەرەوە لە هەر جۆرە چالاکییەکی جەستەیی.
3. هەوڵبدە تا 15 بۆ 20 خولەک هیچ شتێک مەخۆ و مەخۆرەوە بۆئەوەی گەدەت پشو بدات.
4. دواتر خواردنەوەیەکی شیرین بخۆرەوە.
5. دوربکەوەرەوە لە خواردنەوەی کحول، کافایین، یان خواردنەوەی ترش وەکو شەربەتی پرتەقاڵ.
6. خواردنەوەی سارد یان سەهۆڵ مەخۆ.
7. راهێنانی هەناسەدان بکە و هەناسەی قوڵ هەڵبمژە.
8. دوای پشودان بە گەدەت پێنج خولەک جارێک کەمێک ئاو بخۆرەوە.
9. دوای نیو کاتژمێر وردە وردە دەست بکە بە خواردن، بەڵام ژەمی بچوک بخۆ و بە باشی بیجوە.
10. ئەگەر پێویستی کرد دەرمانی پزیشکی بەکاربهێنە.

کەی پێویستە پزیشک ببینیت:

1. ئەو کاتای ئازارێکی زۆر و کرژبونت هەیە.
2. کە ئازاری سنگت هەیە.
3. لەکاتی لێڵبونی چاوەکان.
4. کە پلەی گەرمی بەرزت هەیە.
5. کە توشی سەرگێژخواردن بویت.
6. ئەو کاتەی سەرئێشەت لەگەڵدایە.

توێژینەوەیەک سودێکی سورسوڕهێنەری قارچک ئاشکرادەکات

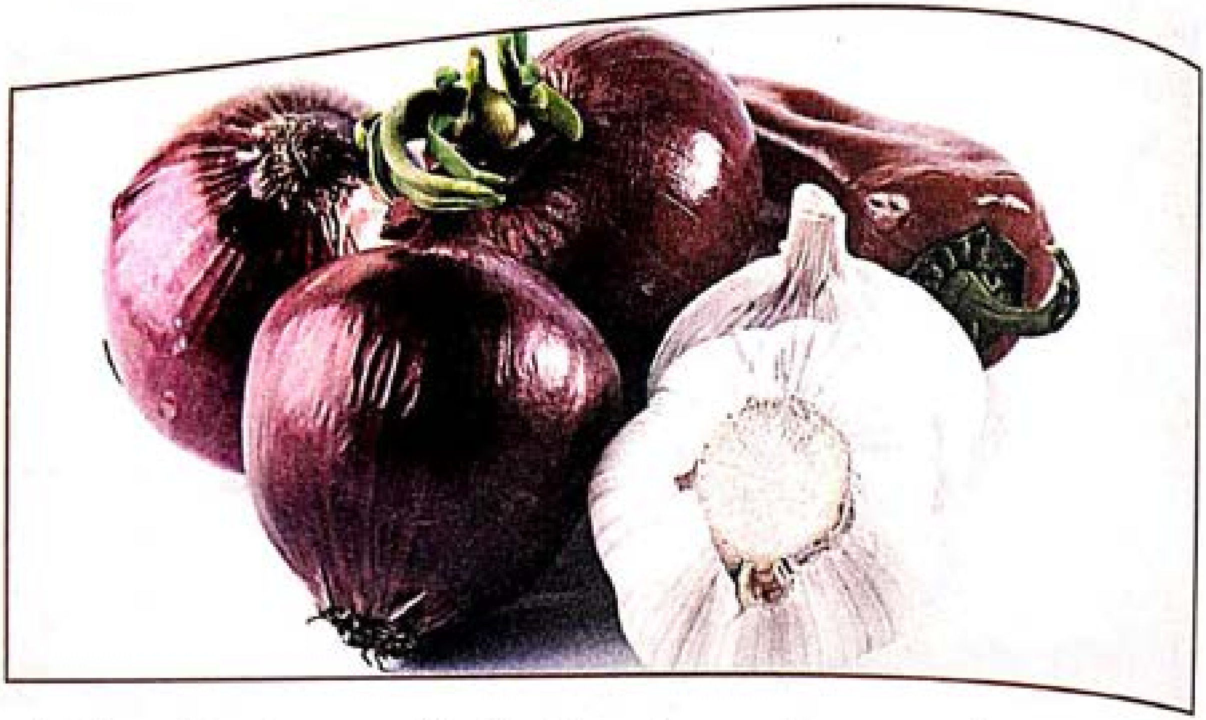
لە توێژینەوەیەکی نوێی ئەمریکی سەلمێندرا خواردنی قارچک مەترسی توشبون بە شێرپەنجە کەمدەکاتەوەو یارمەتی زو چاکبونەوەی نەخۆشەکان دەدات.

بە پێی توێژینەوەیەکی زانکۆی پێنسیلڤەینیا، لێکۆڵینەوە لەسەر 17 توێژینەوەی دیکە ئەنجامدرا کە لە نێوان سالانی 1966 بۆ 2020 ئەنجامدراوە لەبارەی شێرپەنجەوە و 19,500 (نۆزە هەزار و پێنجسەد) توشبوی شێرپەنجە بەشداریان تێداکردوە، دەرکەوت قارچک ماددەی دژە شێرپەنجەی تێدایە و ڕێگری دەکات لە دروستبونی.

قارچک خواردنێکی سود بەخشە، دەوڵەمەندە بە دژە ئۆکسان و ڤیتامینەکان، ئەمەش یارمەتی دەدات دژی شێرپەنجە بجەنگێت.

بە پێی ئەو توێژینەوەیە ئەو کەسانەی لە ڕۆژێکدا 18 گرام قارچک دەخۆن، بەڕێژەی 45% مەترسی توشبونیان بە شێرپەنجە کەمترە بە بەراورد بەو کەسانەی کە قارچک ناخۆن.

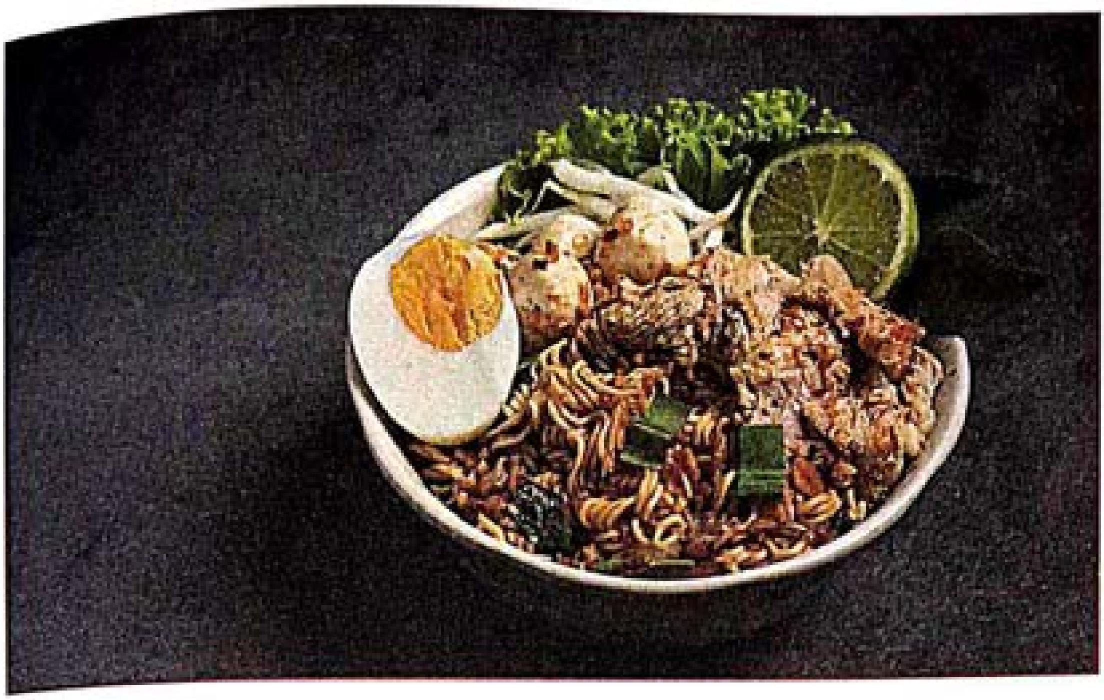
ئەو گۆڕانکارییانەی رودەدات کاتێک رێژەیەکی زۆر لە پیاز دەخۆیت



پیاز یەکێکە لە بەسودترین جۆری خۆراکەکان، سەرچاوەیەکی دەوڵەمەندە
بە ڤیتامین C، دژە ئۆکسان، کانزاکان و مەترسی نەخۆشییە درێژخایەنەکان
کەمدەکاتەوە، هەندێک لە پسپۆڕانی بواری تەندروستی دەڵێت، "پیاز دەکرێت
جێگەی پزیشک بگرێتەوە".
زۆر خواردنی دەکرێت سودی هەبێت و زیانیشی هەبێت، چەند گۆڕانکارییەک
رودەدات کاتێک رێژەیەکی زۆر لە پیاز دەخۆیت:

1. سیستمی بەرگری جەستە بەهێزدەکات، یارمەتی بەرهەمهێنانی کۆلاجینی
پێست دەدات.
2. دژە ئۆکسانە و هەوکردنی جەستە کەمدەکاتەوە.
3. پەستانی خوێن نزمدەکاتەوە، رێژەی کۆلیسترۆڵ هاوسەنگ دەکاتەوە.
4. لە هەندێک کاتدا هۆکارە بۆ هەڵئاوسانی گەدە و شەکەتی.
5. لە بەشێک لە خەڵکدا دەبێتە هۆی دروستبونی دڵەکزێ.
6. لەو کەسانەی نەخۆشی ئەکزیمایان هەیە هەستیارییان زیاد دەکات.
7. ئەو کەسانەی هەستیارییان پێی هەیە توشی سوربونەوەی چاو دەبن.
8. هۆکارە بۆ نەمانی خەستی خوێن و دەکرێت وەکو چارەسەر بەکاربهێندرێت.

ئیندۆمی و شێرپەنجە.. لە نێوان دەنگۆ و راستیدا



ئیندۆمی خواردنێکی خێرایە و زۆر کەس ئارەزوی خواردنی دەکەن، هەموان رۆژانە بەرگوێمان کەوتوە کە ئیندۆمی زیانی بۆ تەندروستی هەیە، پێمان وتراوە کە هۆکارە بۆ شێرپەنجە، بەڵام راستییەکان لەوبارەوەیە چییە.

بە پێی هەواڵێکی emarat news ئیندۆمی هۆکار نییە بۆ توشبون بە شێرپەنجە و تەواوی ئەو دەنگۆیانەی لەسەری بڵاودەکرێتەوە ناڕاستن، ئەو تامەی کە دەکرێتە ناوی تائێستا هیچ توێژینەوەیەک نییە بیسەلمێنێت کە هۆکارە بۆ توشبون بە شێرپەنجە.

هاوکات ئەم خواردنە خێرایە لەگەڵ ئەوەی هۆکاری شێرپەنجە نییە، بەڵام چەند زیانێکی لاوەکی هەیە بۆ سەر تەندروستی، ئەوانیش:

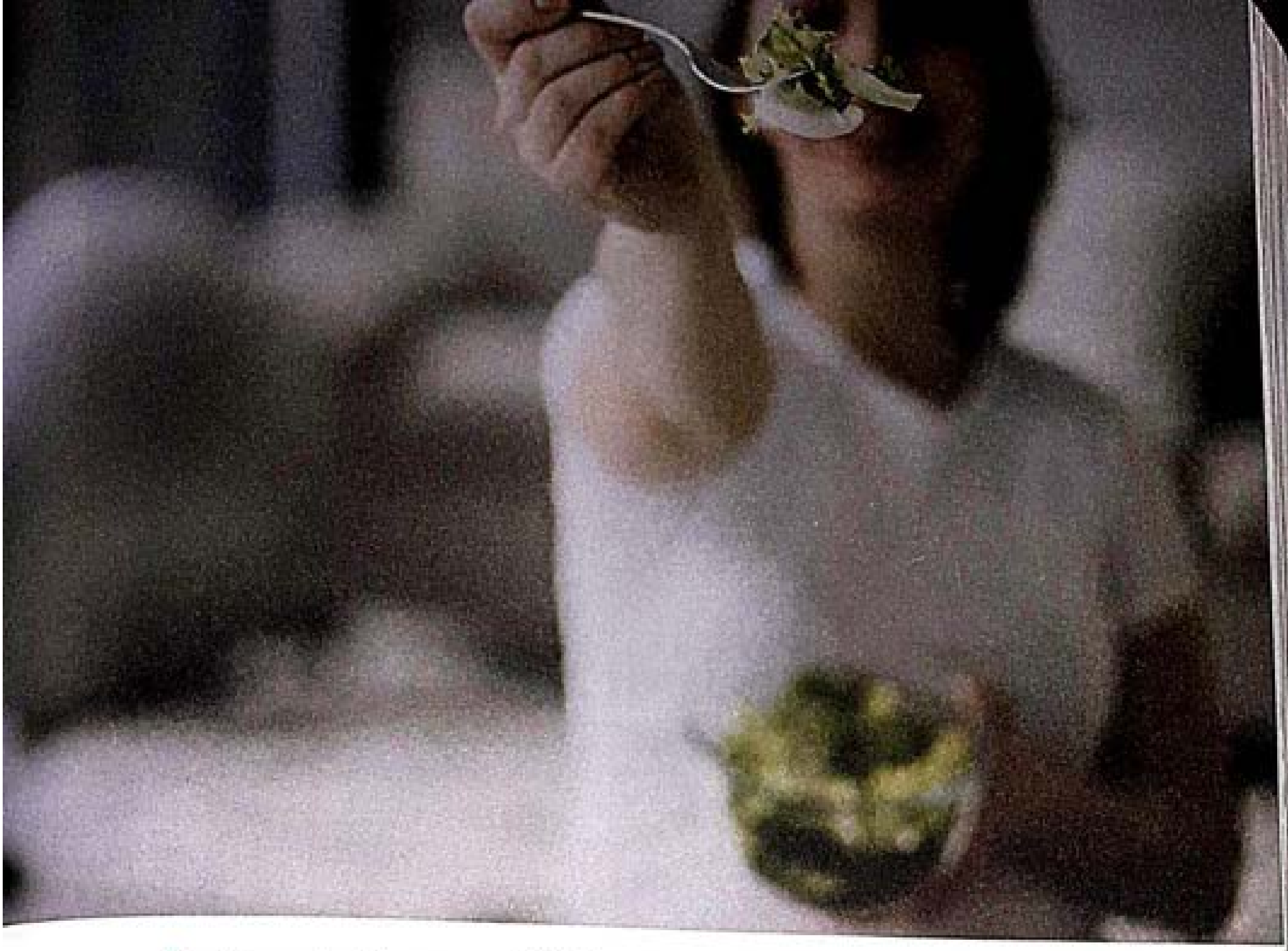
1. رێژەیەکی زۆر لە چەوری و سۆدیۆمی تێدایە.
2. زیان بە گورچیلە و جگەر دەگەیەنێت بەهۆی پێکهاتە خۆراکییەکانی.
3. کێش زیاد دەکات و هۆکارە بۆ قەڵەوی.
4. رێژەی کۆلیسترۆڵ لە خوێندا بەرزدەکاتەوە.
5. فشاری خوێن زیاد دەکات بەهۆی بەرزی رێژەی خوێ لەناویدا.

نیشانەکانی کەمی پرۆتینی جەستە

پرۆتین یەکێکە لە پێکهاتە خۆراکیە بەسودەکان بۆ لەشی مرۆڤ و دەوڵەمەندە بە پێکهاتەی وزەبەخشی بەسود کەدەبێتە هۆی چالاکبونی لەش، ئەمە جگە لە گرنگی بۆ ماسولکە و ئێسکەکان، پێویستە رۆژانە بە شێوەیەکی هاوسەنگ لە ژەمە خۆراکیەکانت بایەخی پێبدەیت و کەمی ئەم پێکهاتەیە گرفتی تەندروستی دروستدەکات.

دیارترین نیشانەکانی کەمی پرۆتین:

1. لەدەستدانی ماسولکەکانی جەستە و لاوازبونیان.
2. دروستبونی چەوری جگەر.
3. ئاوسانی دەست و قاچ کە پێی دەوترێت "ئەدیما".
4. زو زو گۆڕانی باری دەرونی و "میزاجی" بون.
5. گرفتی نینۆک، پێست و قژ.
6. شەکەتی و ماندوێتی.
7. برسێتی بەردەوام.
8. درەنگ سارێژبونی برین.
9. زو زو نەخۆشکەوتن و درەنگ چاکبونەوە.



ئەو خۆراکە سودبەخشانەی بۆنی ناخۆشی جەستە دروستدەکەن

هەندێک لە خۆراکەکان سـود بەخشـن، بەڵام ئەگەر ئاگاداری ئەو کات و شـوێنە نەبیـت کە دەیخۆیت رەنگە توشـی دۆخێکی شـەرمەزارکەرت بـکات، وریای ئەو جـۆرە خۆراکانـە بـە، کە بە تەواوی تەندروسـتن و سـودیان هەیە، بـەڵام بۆنی ناخۆشی جەسـتە دروستدەکەن.

1. برۆکلی

رێژەیەکی زۆر لە ریشـاڵی تێدایە، بۆنی ناخۆشـی دەم دروسـت دەکات، بەڵام بە تەواوی تەندروستە.

2. کەلەرم

بەهۆی رێژەی زۆری ریشاڵەوە گاز لە گەدەدا دروستدەکات.

3. قاوە
هۆکارە بۆ ئارەقکردنەوەی گلاندەکان، دەم وشک دەکات و یارمەتی گەشەکردنی بەکتریای ناو دەم دەدات.

4. هێلکە
لە هەندێک کەسدا رەنگە بۆنی سارد دروستبکات، ئەویش پەیوەندی بە حاڵەتی بۆماوەییەوە هەیە، هەروەها گازی گەدە دروستدەکات.

5. کاری
رەنگە تامێکی خۆشی هەبێت، بەڵام بۆنەکەی بۆ ماوەیەکی زۆر دەمێنێتەوە.

6. خواردنی سورکراوە
ماوەیەکی زۆری دەوێت بۆ هەرسکردن بەهۆی رێژەی بەرزی چەوری تیایدا، ئەمەش بۆنی ناخۆش دروستدەکات.

7. خواردنی تون یان تیژ
کاتێک خواردنی تون دەخۆیت، گەدەت رێژەیەکی زۆر لە گاز بەرهەمدێنێت، هەروەها ئارەق دەکەیتەوە و بۆنی جەستەت ناخۆش دەبێت.

8. تور
لە کاتی هەرسبوندا گاز دروستدەکات و هۆکارە بۆ بۆنی ناخۆشی دەم.

9. بەرهەمە سپیاییەکان
بەهۆی رێژەیەکی زۆر لە بەکتریا تیایدا بۆنی جەستە ناخۆش دەکات.

باوترین پێنج هۆکاری قەڵەوی ورگ

شێوەی قەڵەوی ورگ لە مرۆڤێکەوە بۆ یەکێکی دیکە دەگۆڕێت بە گوێرەی ئەو هۆکارە تایبەتانەی بونە دروستبونی، دکتۆر کامەران رەسول ژاژلەیی گرنگترین هۆکارەکانی قەڵەوی ورگی خستوەتەڕو.

1. ورگ بە هۆی کێشەی هۆرمۆنەوە، بە زۆری بەشی خوارەوەی سک گەورە دەبێت بە هۆی تێکچونی هۆرمۆنەکانەوە لەوانە:

- تەمەڵی یا سستی غودەی دەرەقی.

- زۆری هۆرمۆنی کۆرتیزۆڵ لە ناو لەش دا.

-کێشەی هۆرمۆنی ڕەگەزی نێر وەک کەمی تێستیترۆن.

- کێشەی تایبەت بە خانمان وەک کۆنیشانەی کیسی هێلکەدان، تەمەنی ناوئومێدی دوای وەستانی سوڕی مانگانە، کۆبونەوەی شلەمەنی لە ناو لەش کاتی سوڕی مانگانە.

2. ورگ بە هۆی ئاوسان و غازاتەوە: هەندێ جار قەڵەوی ورگ بە هۆی زۆری کێشەوە نیە بەڵکو بە هۆی ئاوسانی سکەوە دروست دەبێ، بەیانیان کاتی لە خەو هەستان سکی ئەو کەسە

تەخت و ڕێکە و شـەوان گەورە دەبێت، لە هـۆکارە باوەکانی:

- زۆر خـواردن و خواردنـەوەی سـوێر کە دەبێتـە هۆی کۆبونەوەی شـلەمەنی لەناو سـک.

- زۆر خۆری.

- سیسـتمی خۆراکـی دەوڵەمەنـد بـە کاربۆهیـدرات یـا خواردنی ناتەندروسـت وێنـەی خواردنـەوە گازیـەکان یـا چەوریە زیانبەخشـەکان.

- زۆر خواردنی ئەو خۆراکانەی دەبنەی ئاوسانی سک وەک شیر و بەرهەمەکانی.

- بونی کێشـەی تەندروستی وەک نەخۆشی گەنم، قەبزی درێژخایەن، کۆنیشانەی تەمیجی کۆلۆن.

3. ورگ بـە هـۆی خواردنـەوە کحولیـەکان، ئـەو کاتـە جگـەر کحـول بەکاردێنـی وەک سـەرچاوەی وزە لـە جەسـتە و دەبێتە هـۆی کۆبونەوەی چـەوری لەناو ورگ، جگە لـەوەی خواردنەوە کحولیـەکان یەکێکـن لە هـۆکاری قەڵەوی بە هـۆی بونی بڕێکی زۆر لـە کالۆری؛

4. ورگ لـە چەنـد حاڵەتێکـدا خڕ دەبێت و هەندێـک هۆکار دەبنە زیاد بونی وەک:

- ڕەگەزی نێر: لە پیاوان دا زیاترە.

-تەمەن: لەگەڵ بە ساڵداچوون دا زیاترە.

- ورگی دایکایەتی: دوای دوگیانی و منداڵبون.

- ورگ بـە هـۆی قەلەقی و دڵەڕاوکێـوە: قەلەقی بەردەوام، چـەوری بە زۆری لە دەوری نـاوک و دەوروبەری کۆدەبێتەوە.

5. بێگومـان لە بیرمـان نەچێت کە زۆری کێـش و قەڵەوی هەمو جەسـتە دەبێتە هۆی قەڵەوی ورگ.

<u>تێبینـی</u>: شـێوازی چارەسـەرکردنی هەریەکێـک لـەم جۆرانـە بـە گوێرەی هۆکارەکـەی و کێشـی ئـەو مرۆڤـە و بـاری تەندروسـتی دەگۆڕێـت.

ئەو گۆڕانکارییانەی بەسەر لەشدا دێت ئەگەر زەیتی زەیتون بە گەدەی بەتاڵ بخۆیت

زەیتی زەیتون چەندین سودی تەندروستی هەیە، بە چەندین ڕێگەی جیاواز بەکاردێت و سودی لێدەبینرێت، دژە هەوکردن و دژە ئۆکسانە، ڕێژەیەکی زۆر لە ترشە چەوری تێدایە.

ماڵپەڕی times of india ئەو گۆڕانکارییانەی بڵاوکردوەتەوە کە بەسەر جەستەدا دێت ئەگەر بە گەدەی بەتاڵ بیخۆیت.

سودەکانی:

1. ئەو بڕە چەورییە بەدەست دەهێنێت کە جەستەت پێویستی پێیەتی.
2. یارمەتی باشترکردنی جوڵەی ڕیخۆڵەکان و کرداری هەرس دەدات.
3. یارمەتی پاراستنی تەندروستی دڵ دەدات، مەترسی نەخۆشی کەمدەکاتەوە.
4. ڕێژەی شەکری خوێن هاوسەنگ دەکاتەوە.
5. ئێسک و ددان بەهێزدەکات.
6. پێست و قژ جواندەکات.
7. هەوکردن کەمدەکاتەوە.
8. وەکو ئازارشکێن کاردەکات.

کاریگەرییە لاوەکییەکانی:

1. ڕێژەیەکی زۆر لە کالۆری تێدایە، ڕەنگە ببێتە هۆی زیادبونی کێش ئەگەر بە شێوەیەکی دروست بەکارنەهێنرێت.
2. ڕەنگە ببێتە هۆی هەستیاری لە هەندێک کەسدا.

باشترین ئەو خۆراکانەی ڕێگرن لە توشبون بە جەڵتە

جەڵتە بەهەمو جۆرەکانیەوە بەشـێوەیەکی گشـتی بەهۆی خواردنی ناتەندروسـت یان دانیشتن و خەوی زۆر، یان هەندێک دەرمانەوە، یاخود ئەنجامنەدانی وەرزش، یـان بۆماوەیـی و تەمەن و جگەرەکێشـانەوە توشـی خوێنبـەر و خوێنهێنەرەکان دەبێت.

هەندێـک خـۆراک هەیە ڕێگری لە توشـبونی مـرۆڤ دەکات بە جەڵتـە، ئەمە جگە لە پەیڕەوکردنی سیسـتمی خۆراکی تەندروسـت و دورکەوتنـەوە لە چەوری.

1. ئەو خواردنانەی ماددەی "سالیسـیلات" تێدایە، وەک بیبەری سور، زەردەچەوە، زەعتـەر و زەنجەفیـل و نەعنـا، ئەنەناس و ترێ و تو، پرتەقـاڵ، زەیتون و تەماتە تور.

2. ئـەو خواردنانـەی دەوڵەمەنـدە بـە ئۆمیـگا3-، وەک خواردنـە دەریاییەکان و سـپێناخ و زەیتی گەنمەشـامی و تووی کەتان و تووی گوڵی گوڵەبەڕۆژە، کەلەرم، هاوکات یارمەتی ئارامبونەوەی دەرون دەدەن و تەندروسـتی چاو باشـتر دەکات.

3. ڤیتامیـن E، کـە یەکێکە لە پێکهاتە خۆراکیە بەسـودەکان وەک بیبەر، جەرجیر، سـپێناغ، بادەم، بڕۆکلی، کێوی، تەماتـە، پەتاتە، ئەڤۆکادۆ.

گرنگترین سودە تەندروستییەکانی چواڵە

چواڵـەی سـەوز یەکێکـە لـە بەرهەمـە ڕوەکییەکانـی سـەرەتای وەرزی بەهـار کـە تـام و چێژێکـی تایبەتـی خۆی هەیـە لای میللەتی کـورد، لە هەمـان کات بە جۆرێـک لـە خۆراکە بەسـودەکان دادەنرێـت بۆ تەندروسـتی مرۆڤ.

دکتۆر کامەران رسـوڵ ژاژڵەیی، پسـپۆڕی زانسـتی خۆراک، بەهـا خۆراکیەکانی بڵاوکردوەتـەوە، دەوڵەمەنـدە بە مادده ڕیشـاڵی ومادەی دژەئۆکسـان و چەوریە سـود بەخشـەکان و هەمو جۆرەکانـی پرۆتیـن ڤیتامینەکانـی وەک B بە تایبەت B6، مەگنسـیۆم و کانزاکانـی تـری وەک مـس و پۆتاسـیۆم ، فۆسـفۆر، ئاسـن، کالسیۆم.

گرنگترین سودەکانی چوالەی سەوز:

1. پاراستنی کێشی لەش و ڕێگە گرتن لە قەڵەوی و یارمەتی دابەزینی کێش دەدات لە کاتی ڕێجیمدا.

2. یارمەتی دابەزینی کولیستڕۆڵی خراپ لە خوێندا بە ڕێژەی % 12.

3. یارمەتی کۆنترۆڵ کردنی ئاستی شەکرە لە خوێندا و ڕێگەگرتن لە توشبون بە نەخۆشی شەکرە.

4. خۆپاراستن لە جەڵتەی دڵ و مێشک و نەخۆشی تەسک بونەوەی خوێنبەرەکان.

5. پارێزگاری لە تەندروستی دڵ و مێشک و بەهێزکردنیان.

6. ڕێگری کردن لە دروست بونی بەردی زراو لەگەڵ یارمەتی دانی پاک بونەوەی جگەر و لەش لە مادده ژەهراویەکان.

7. خۆپاراستن لە نەخۆشی نەرم بونەوەی ئێسک و چەندین جۆری شێرپەنجە.

8. نەهێشتنی قەبزی و هەندێ میکرۆبی ناو کۆئەندامی میز و میزەڕۆ.

9. ڕێگری کردن لە نەخۆشی ئەلزەهایمەر و بەهێزکردنی یادەوەری.

10. بەهێزکردنی موەکانی قژ و پاراستن لە سپی بون و هەڵوەرینی قژ.

11. پاراستنی تەندروستی پێست و گەش بونەوەی و نەهێشتنی چرچولۆچ و خاڵ و زیپکە و سیسی دەموچاو.

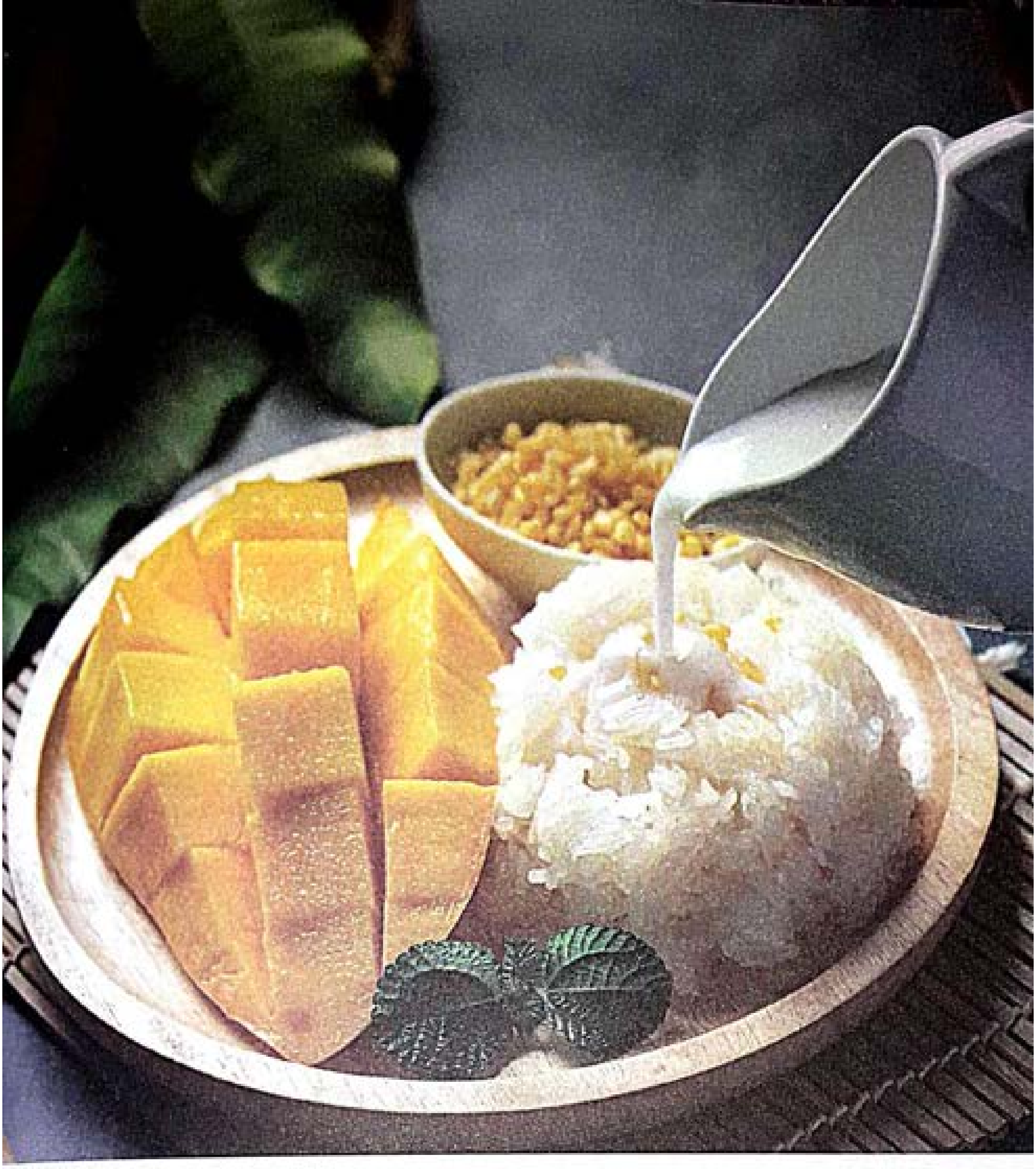
تێبینی: باشترە ڕۆژانە نزیکەی30 بۆ 35 دەنکی لێبخورێت لە نێوان ژەمەکان.

زیانەکانی زۆر خواردنی چوالەی سەوز:

1. زیاتر کردنی کاریگەری لاوەکی هەندێ دەرمانی زەخت، دڵەکزێ و دەرمانی دژەمەیینی خوێن.

2. هەست کردن بە تەمەڵی.

3. ئاوسانی سک و زیادکردنی غازات.



ئایا خواردنی برنج دەبێتە هۆی قەڵەوی و زۆری کێش

یەکێک لەو پرسیارانەی بەردەوام دەکرێنەوە بریتییە لەوەی ئایا کە زۆر خواردنی برنج دەبێتە هۆی قەڵەوی و زۆری کێش و زیادبونی نەخۆشییە درێژخایەنەکان وەک نەخۆشی شەکرە و بەرزی فشاری خوێن و نەخۆشیەکانی دڵ، لەوبارەیەوە دکتۆر کامەران رەسول ژاژڵەیی راستیەکانی خستوەتەڕو.

1. وەک هەمو خواردنێک؛ بڕ و جۆری ئەو برنجەی دەخورێت گرنگە لەگەڵ شێوازی لێنان و جۆر و بڕی ئەو زەیتەی یان ڕۆنەی پێی لێدەنرێت واتە چەندی لێدەخورێت، کام جۆری لێ دەخورێت، برنجەکە چەور لێنراوە یان نا.

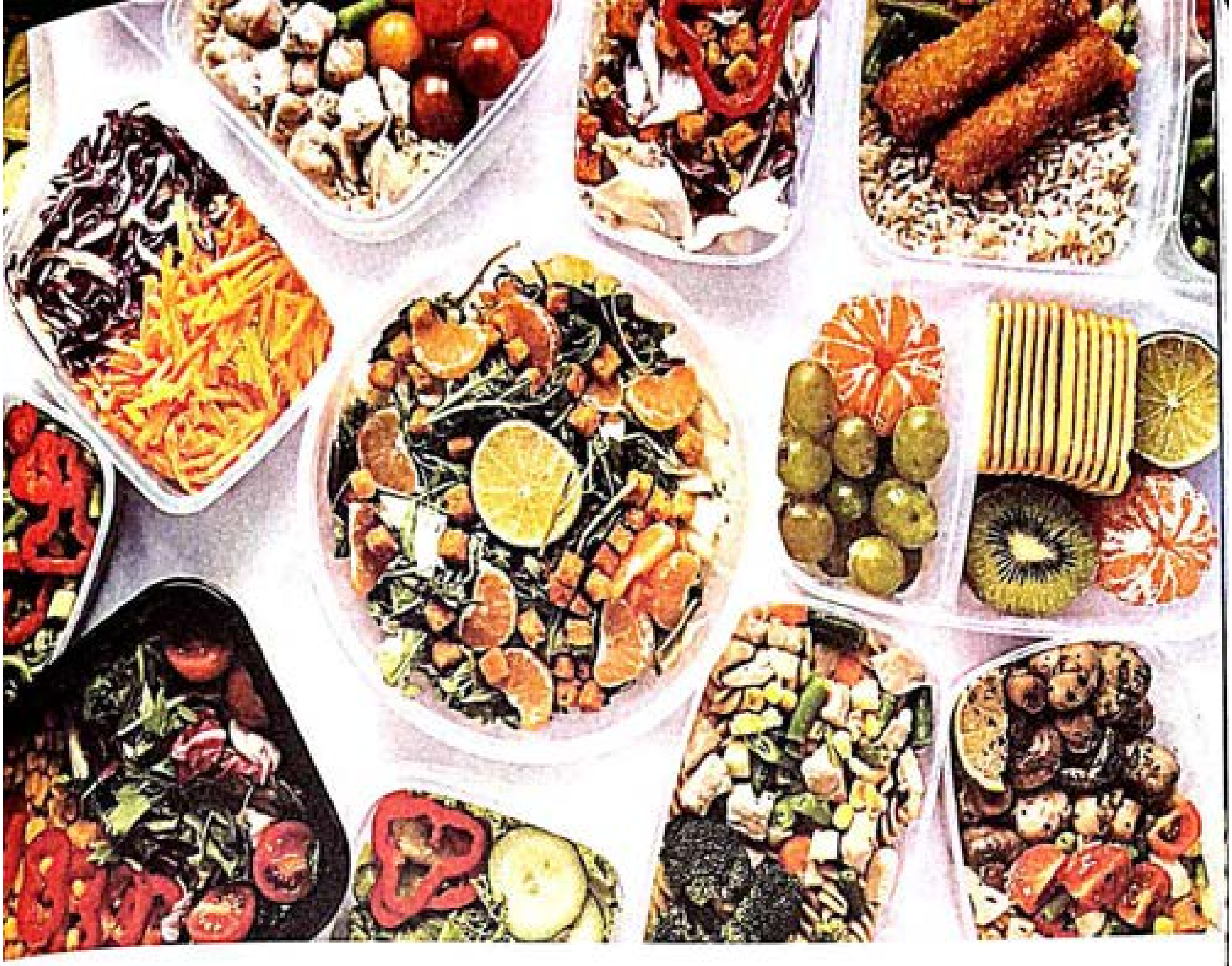
2. لە هەمان کات جۆر و بڕی ئەو شلە و شێوازی لێنانی گرنگە؛ بۆ نمونە شلەی کولەکە وزەی کەمتر تێدایە لە شلەی فاسۆلیا، فاسۆلیای سەوز کەمتر لە فاسۆلیای وشک، ئایا شلەکە چەور لێنراوە و ئایا گۆشتی تێدایە.

3. هەروەها لەگەڵ برنج و شلەکە لەگەڵ چی دەخورێت؛ وەک بڕ و جۆری ئەو گۆشت و مریشکەی لەگەڵی دا دەخورێت.

4. بڕی ڕێگەپێدراو لە برنج لە کەسێکەوە بۆ کەسێکی تر دەگۆڕێت و بە گوێرەی بڕی پێویستی لەش لە وزە لە ڕێگەی هەمو جۆرەکانی خواردن و خواردنەوەکان دەگۆڕێت، پەیوەستە بە کێش و باڵا و ڕێژەی بارستایی لەش و تەمەن و جۆری کار و ئەنجام دانی وەرزش و جوڵە و بونی نەخۆشی درێژخایەنەوە.

5. یەک کوپ برنجی دەنک درێژ بڕی وزەی کەمترتێدایە لە برنجی خڕ؛ برنجی بۆر لە برنجی سپی لە ڕوی تەندروستیەوە زۆر باشترە بەڵام کەمێک وزەی زیاتر تێدایە.

6. لە کوردستان ئەوەی دەبێتە هۆی زیاد بونی کێش بریتییە لە خواردنی بڕێکی زۆر لە برنج ڕۆژانە ژەمێک یان زیاتر، بەکارهێنانی بڕێکی زۆر لە زەیت یا ڕۆن لەکاتی لێنانی دا، خواردنی گۆشت و مریشک و پەلەوەر لەگەڵی دا، نەخواردنی زەڵاتە پێش برنجەکە شان بە شانی هۆکارەکانی تری قەڵەوی وەک کەمی جوڵە، وەرزش نەکردن، شەونخونی، هتد.



ئەو خۆراکانەی هەرگیز نابێت پێش لێنان بشۆرێنەوە

هەندێک کەس وابیردەکەنەوە پێویستە هەمو خۆراکێک پێش لێنان بشۆرێتەوە، بەڵام ئەمە پێچەوانەکەی راستە، هەندێک خۆراک پێویستی بە شتنەوە نییە، چونکە بە شتنەوەیان بەکتریای زیاتر بڵاودەکەنەوە، زیان بە تەندروستی دەگەیەنن، هەربۆیە پێویستە لە شتنەوەی ئەم خۆراکانە دوربکەویتەوە.

هێلکە

مریشک

گۆشت

پاستا

قارچک

هەستکردن بە تینوێتی لە زستان ئاماژەیە بۆ چەند نەخۆشییەک

ئاساییە لە وەرزی هاوین هەست بە تینویێتی زۆر بکەیت، چونکە پلەی گەرمی بەرزە، هەروەها ئاساییە لە دوای خواردنی سوێر و تون ئەو هەستەت هەبێت، بەلام کاتێک هیچ کامێک لەم هۆکارانەی لە پشتەوە نییە، دەکرێت تینویێتی زۆر لە چەند شتێک ئاگادارت بکاتەوە.

1. شەکرە

یەکێکە لە نەخۆشییە باوەکان و نیشانەی سەرەکی بریتییە لە تینویەتی زۆر.

2. وشکبونەوەی جەستە

کاتێک ڕێژەیەکی زۆر لە ئاوی جەستە بەفیڕۆ دەچێت جەستەت وشک دەبێتەوە، ئەمەش هۆکارە بۆئەوەی تینوت بێت.

3. فیبرۆسیس سیستیک

نەخۆشییەکە دەبێتە هۆی تینوێتی و زیادبونی کێش، باشترە بەزویی پشکنین بکرێت.

4. سستی گورچیلە

لەگەڵ تینوێتیدا سەرئێشە و دڵتێکەڵهاتنیشی لەگەڵە.

5. کێشە لە غوددەکان

چەندین گرفتی تەندروستی دروستدەکات، دیارترینی وشکبونەوەی جەستەیە.

6. کاریگەری لاوەکی دەرمان

چەند دەرمانێک هەیە کە تینوت دەکەن، هەربۆیە باشترە بێڕاوێژی پزیشک هیچ دەرمانێک نەخۆیت.

7. کێشەی دڵ

زۆرجار جەستە وشک دەبێتەوە و قورگ وشک دەبێت.

خواردنەوەیەکی ڕۆژانە ژیانت دەخاتە مەترسییەوە

تەندروستی مرۆڤ دەکەوێتەوە سەر ئەوەی چ جۆرە خواردن و خواردنەوەیەک هەڵدەبژێرێت، هەندێک لە خۆراکەکان بێ ئەوەی بە خۆمان بزانین زیان بە تەندروستیمان دەگەیەنن.

بە پێی هەواڵێکی ماڵپەڕی برایتساید، کاکاو ڕێژەیەکی زۆر لە ترسی ئەکسالیک-ی تێدایە، کاتێک لەگەڵ کالسیۆم-ی شیر تێکەڵی دەکەیت، ڕێگری دەکات لە هەڵمژینی کالسیۆم، ئەمەش بەشداری دەکات لە دروستکردنی کریستاڵی ئۆکزەلەیت، کە لەڕادەبەدەر زیانبەخشە بۆ تەندروستی گورچیلەکان.

پسپۆڕان ڕێنمایی دەکەن کە دوربکەونەوە لە تێکەڵکردنی کاکاو و شیر، ئەگەریش ئارەزویان کرد بیخۆن پێویستە ئەو شیرەی تێکەڵی دەکەن بێ چەوری بێت، بەم شێوەیە زیانی نابێت.

هەروەها خواردنەوەی کوپێک شوکولاتەی گەرم لە هەفتەیەدا ئاساییە و زیانی نییە، بەڵام زیاتر گرنگی بە خۆت بدە ئەگەر گرفتی گورچیلەکانت هەیە، باشترە خواردنەوەی کەمبکەیتەوە.

لەبەر ئەم هۆکارانە وریای خواردنی تەماتە بن

زۆرجار ئەو کەسانەی بەرنامەی کێش دابەزاندن پەیڕەو دەکەن، بایەخێکی زۆر ب خواردنی سەوزەوات دەدەن، لەناویاندا تەماتە هەیە، بەڵام پێویستە بزانیت ی زۆر خواردنی تەماتە و زیادەڕەویکردن تیایدا چەند کاریگەرییەکی نەرێنی هەیە.

1. دەبێتە هۆی دڵەکزێ.
2. هۆکارە بۆ دڵتێکەڵهاتن و ڕشانەوە.
3. دەبێتە هۆی هەستیاری لە هەندێک کەسدا.
4. زیانی هەیە بەتایبەتی بۆ ئەو کەسانەی توشی ئەکزیما بون.
5. دەرکەوتنی نیشانەی کۆکە و پژمە، دروستبونی دەنگی وەکو "فیکە" لەکاتی هەناسەدان.
6. ئازاری گەدە دروستدەکات.
7. ئەگەری توشبون بە سکچون زیاد دەکات.
8. دروستبونی خورو لە قورگ.
9. ئاوساندنی دەم و زمان، هەندێکجار روخساریش.

تێبینی: خواردنی تەماتە سودی گرنگی هەیە، تەنها لە کاتی زیادەڕەوی لە خواردنی ئەم نیشانانەی سەرەوە دەردەکەوێت یان لەو کەسانەی هەستیارییان هەیە.

خواردنەوەیەکی گەرم بۆ هەڵامەت و ئەنفلۆنزا

بەهۆی وەرزی سەرماوە هەڵامەت و ئەنفلۆنزا بەگشتی زۆر بڵاوە، کەسانێکی زۆر توشی بون، لەگەڵ ئەوەی بەهۆی ڤایرۆسەوەیە و پێویستی بەوەیە سوڕی خۆی تەواو بکات، بەڵام چەند ڕێکارێک هەیە یارمەتی زو چاکبونەوە دەدات و وادەکات ئاسانتر نەخۆشییە تێپەڕێنێت.

ماڵپەڕی infoyoushouldknow چەند پێکهاتەیەکی سروشتی بڵاوکردوەتەوە کە یارمەتی زو چاکبونەوە دەدات.

پێکهاتەکان:

زەنجەفیل

لیمۆ

دارچینی

سرکەی سێو

هەنگوینی خۆماڵی

زەنجەفیل و لیمۆکە قاش بکە و پێکەوە لەگەڵ دارچینییەکە بکەرە ئاوی کوڵاوەوە بۆ ماوەی 2 خولەک وبیکوڵێنە، دواتر بیکوژێنەرەوە و بۆ چەند خولەکێک جێیبهێڵە، پاشان هەنگوین و کەمێک سرکەی سێوی تێبکە.

چۆن لە کاتی خەودا کێشت دابەزێنیت؟

زۆر کەس بە شێوەیەکی بەردەوام خۆیان ماندو دەکەن و وەرزش دەکەن بۆئەوەی کێشیان کەمبکەنەوە، لە کاتێکدا دەکرێت هەمان ئەنجام بەدەست بهێنیت کاتێک خەوتویت و چەوری جەستە بتوێنیتەوە، تەنها پێویستت بە چەند هەنگاوێکە.

1. زیاتر بخەوە

کەمخەوی دەبێتە هۆی ناهاوسەنگی ئەو هۆرمۆنانەی بەرپرسن لە هەستکردن بە تێری و بەمەش زیاتر دەخۆیت، بەڵام ئەگەر ڕێژەیەکی زیاتر بخەویت ئەو گرفتەت نابێت.

2. لە شوێنی سارد بخەوە

نوستن بە شوێنی سارد دەبێتە هۆی چالاکی میتابۆلیزم و بەمەش چەوری جەستە دەتوێتەوە، مەترسی توشبونت بە نەخۆشی شەکرە کەمدەبێتەوە.

3. ژەمی بچوک بخۆ

گرنگە پێش نوستن لە خواردنی ژەمی گەورە و خواردنی قورس دوربکەویتەوە، دەتوانیت ئەو خواردنانە بخۆیت کە دەوڵەمەندن بە ریشاڵ.

4. گەرماوێکی گەرم بکە

گەرماوی گەرم ئازاری ماسولکەکان کەمدەکاتەوە، جەستە زیاتر هۆرمۆنی 'خۆشەویستی' دەردەدات، پلەی گەرمی جەستە بەرزدەکاتەوە و چەوری زیاتر دەسوتێنیت.

5. مۆبایل بەکارمەهێنە

بەکارهێنانی مۆبایل پێش نوستن بەهۆی ئەو روناکییە شینەی لێوەی دەردەچێت زیان بە چاو دەگەیەنێت، ڕێگری دەکات لەوەی بخەویت یان هەست بە ئاسودەیی بکەیت، توشی سترێس و دڵەڕاوکێت دەکات، بۆیە باشترە پێش نوستن لە بەکارهێنانی دوربکەویتەوە.

چی بەسەر جەستەدا دێت کاتێک پاش نانخواردن گەرماو دەکەیت؟

بەشێکی لە خەڵک لەدوای نان خواردن گەرماو دەکەن، بەتایبەتی خانمان کە دوای ئامادەکردنی خواردن دەیانەوێت خۆیان خاوێنبکەنەوە و جلەکانیان بگۆڕن، ئەم ڕەفتارەش چەند گۆڕانکارییەک بەسەر جەستەدا دەهێنێت.

1. لێدانی دڵ زیاد دەکات، هەست بە نائاسودەیی دەکەیت لەسەر گەدەی پڕ.

2. پلەی گەرمی جەستە بەرزدەبێتەوە و خوێنی زیاتر دەڕوات بۆ ئەو ئەندامانەی جەستە کە کرداری هەرس ئەنجامدەدەن.

3. درەنگ خواردنەکە هەرس دەبێت، ئەمەش ئەگەری دڵەکزێ، دڵەتێکەڵهاتن و ڕشانەوە زیاد دەکات.

4. وزەی جەستە کەمدەبێتەوە و توانای ئەنجامدانی هیچ جۆرە چالاکییەکی نامێنێت.

نانخواردن بە خێرایی ئەم مەترسییانەی هەیە

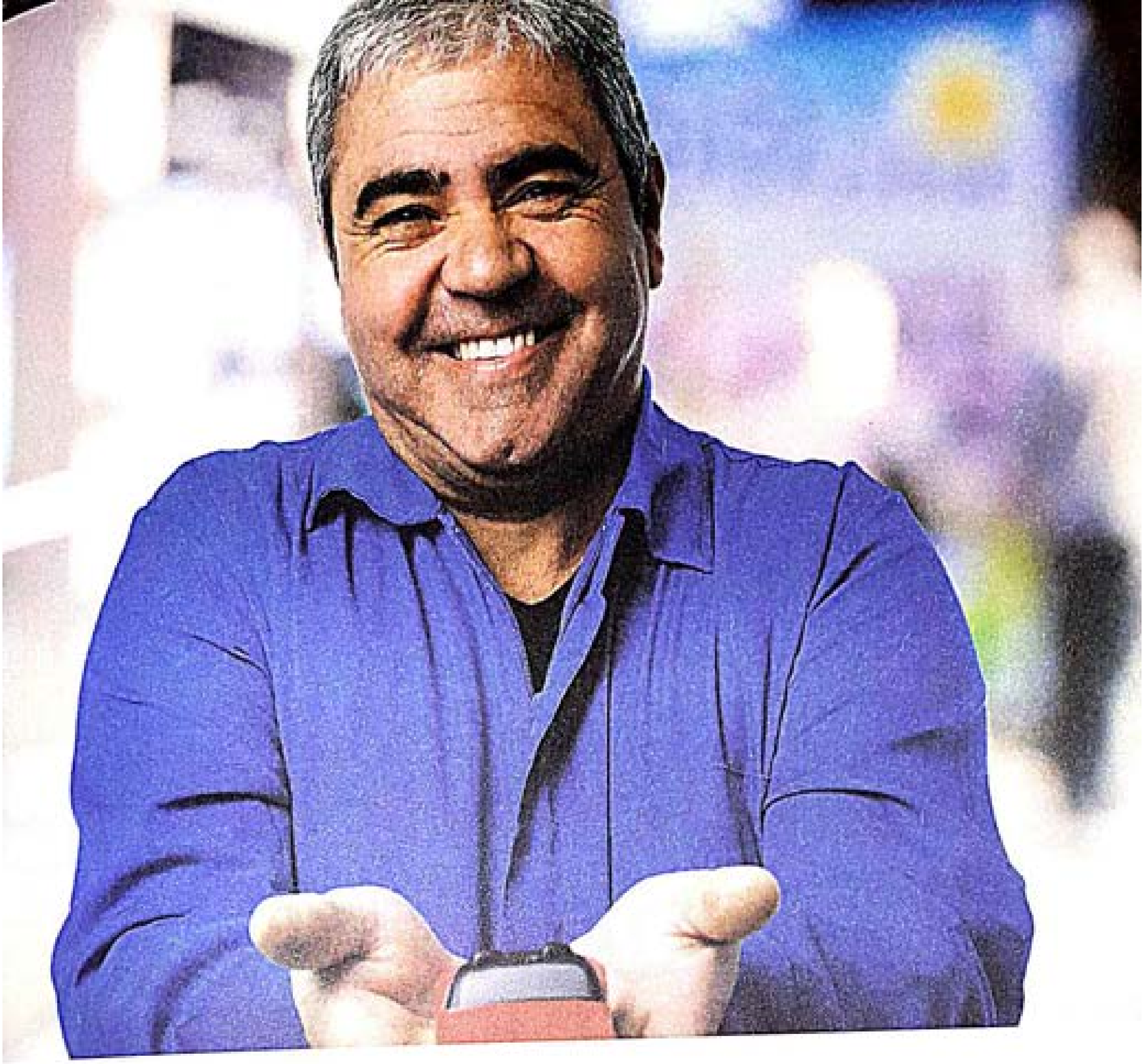
هەندێک کەس بە سروشتی خۆیان خواردن بە شێوەیەکی خێرا دەخۆن و ئەمەش زیان بە تەندروستی دەگەیەنێت، پێویستە ماوەی نان خواردن لە 20 خولەک کەمار نەبێت.

بەگوێرەی توێژینەوە پزیشکیەکان کە لە لایەن medical news today بڵاوکراوەتەوە، خێرایی لە نان خواردندا دەبێتەهۆی ئەم ئەم نەخۆشیانە.

1. هاوسەنگی ترشی گەدە تێکدەدات و توشی سوتاندنەوە و تێکچون دەبێت، هەندێک کات دەبێتەهۆی هەڵئاوسان غازات و قەبزبون.

2. قەڵەوی و زیادبونی کێش، چونکە مێشک پێویستی بە 20 خولەکە بۆ ئەوەی پەیامی تێری بۆ جەستەی بنێرێت، بەڵام تۆ کاتێک پەلەدەکەیت زیاتر دەخۆیت لە پێویست.

3. توشبون بە شەکرە بەتایبەت لە جۆری دوەم، یەکێک لە هۆکارەکانی خێراییە لە خواردندا، چونکە زیاتر دەخۆیت لەوەی کە گەدەت داوایدەکات، ئەمەش زیان بە گلوکۆزی خوێن و ئینسولین دەگەیەنێت.



لەگەڵ زیادبونی تەمەن جەستەت پێویستی بەم پێکهاتانە دەبێت

جەستە لەگەڵ زیادبونی تەمەن تواناکانی کەمدەبێتە و ئەندامەکانی جەستە وەکو پێویست ئەرکەکانیان ئەنجام نادەن، هەربۆیە گرنگە لە ڕێگەی سیستمی خۆراکی تەندروست و وەرزشکردنەوە پارێزگاری لە جەستەت بکەیت.

دکتۆرهەڤین کەمال شاە محەمەد، پسپۆڕ لە زانستی ئازار و بەنج باشترین ئەو خۆراکانەی بڵاوکردوەتەوە بۆ جەستە پێویستە لەگەڵ زیادبونی تەمەندا.

1. کالسیۆم

لەکاتی پیریدا و هەڵکشانی تەمەن، ئەم کانزایە کەمتر هەڵدەمژرێت، کەوادەکات ئێسکەکانت بەشێوەیەکی ئاسانتر دەشکێت و توشی ئێسکە نەرمەت دەکات، بەتایبەتی لەو خانمانەی کە لەسوڕی مانگانە دەوەستنەوە، کالسیۆم یارمەتی ماسولکە و دەمارەکان و خانەکان و بۆری خوێنەکان دەدات، هەموو خانمێکی سەروو 50 سال و پیاوێک سەرو 70 سال دەبێت بە ڕێژەی لە 20% زیاتر لەکەسانی ئاسایی کالسیۆم وەرگرن، ماست، شیر، پەنیر سەرچاوەیەکی باشن.

2. ڤیتامین B12

یارمەتی دروستبونی خوێن و دەمارەخانە دەدات، لەکاتی هەڵکشانی تەمەندا و لە 30% ی خەڵک سەرو تەمەن 50 سال توشی پوکانەوەی گەدە دەبن و هەلمژینی کەمتر دەبێتەوە لەخۆراک، باشترین سەرچاوەکانی :ماسی، هێلکە، گۆشت، چەرەسات، شیرەمەنی.

3. ڤیتامین D

پێویستە بۆ هەڵمژینی کالسیۆم، جگە لەوەی یارمەتی دەمار و ماسولکە و کۆئەندامی بەرگری لەش دەدات، سەرچاوەی سەرەکی ئەم ڤیتامینە تیشکی خۆرە، بەلام لەگەڵ هەڵکشانی تەمەندا جەستەی مرۆڤ کەمتر دەتوانێت تیشکی خۆر بگۆڕێت بۆ ئەم ڤیتامینە، وتاڕادەیەکیش قورسە کە لەخۆراکەوە دەستبکەوێت، زیاتر لە ماسی چەوری وەکو سەلەمون، سەردین دەستدەکەوێت.

4. ڤیتامین B6

جەستە بەکاریدێنێت بۆ بەرگری لە دژی میکرۆب و بۆ دروستکردنی وزە، هەروەها یارمەتی گەشەی مێشکی کۆرپەلەش دەدات، بینراوە ئەو بەساڵاچوانەی کە ڕێژەی ڤیتامین B6 یان زۆرە، بیرتیژ و بەئاگاترن. گرنگترین سەرچاوەکان: نۆک، جگەر، ماسی چەور، سیریلی بەیانیان.

5. مەگنیسیۆم

یارمەتی جەستەدەدەن کە پرۆتین دروستبکات و ئێسک بەهێزبکات، هەروەها ڕێژەی شەکریش ڕادەگرێت لە خوێندا، گرنگترین سەرچاوە: چەرەسات، تۆوەکان، سەوزە گەڵا تۆخەکان، کەسانی بەساڵاچو کەمتر ئەمانە دەخۆن یاخود نەخۆشی درێژخایەنیان لەگەڵە یاخود دەرمانی زۆر وەردەگرن، هەر بۆیە توشی کەمی مەگنیسیۆم دەبن.

6. پرۆبایۆتیک

ئەم بەکتریا بەسودانە سودێکی گەورەیان هەیە بۆ گەدەو هەناو، گرنگترین سەرچاوەکانی: ماست و خواردەمەنیە خۆشکراوەکانی وەکو: ترشیات و موخەلەلاتەکان، بۆهەرسکردن و لەکاتی گرژی قۆلۆندا سودێکی زۆریان هەیە.

7. ئۆمیگا3-

یەکێکە لەترشە چەورییە بنەڕەتیەکان، گرنگە بۆ تەندروستی چاو، مێشک، سپێرم. هەروەها گرنگە بۆ پاراستن لەدژی نەخۆشیەکانی پیری وەکو: ئەلزهایمەر، داخوران..هتد. باشترە لەخۆراکەوە دەستتبکەوێت وەکو : ماسی چەور، زەیتی کانولا، گوێز، تۆوی کەتان.

8. زینک

زۆربەی بەساڵاچوان توشی کەمی ئەم کانزایە دەبن، کە کاریگەریان هەیە لەسەر بۆنکردن و تامکردن. هەروەها بەرگری لەش زیاددەکات لە دژی هەوکردن و ئیلتیهابات، هەروەها پارێزگاری لە بینین دەکات. گرنگترین سەرچاوەی: گوێچکەماسی، گۆشتی گا، قرژاڵ، سیریلی بەیانیان (گەنم و جۆ).

9. سیلینیۆم

خانەکان دەپارێزێت لە تێکشکان و هەوکردن، پارێزگاری لە غودەی دەرەقی

دەكات، ماسولكەكان بەهێز دەكات، هەروەها یارمەتی دەدات لە كەمكردنەوەی
ناخۆشی بەساڵاچوان وەكو : خەڵەفاندن، هەندێک جۆری شێرپەنجە،
ناخۆشیەكانی غودەی دەرەقی. گرنگترین سەرچاوە: گوێزی بەڕازیلیە، كەتەنیا
دەنكێک یان دوان ڕۆژانە ڕێژەیەكی كافییە، چونكە زۆر خواردنی دەبێتە هۆی
قژ هەڵوەرین و شكاندنی نینۆكەكان.

10. پۆتاسیۆم

ڕۆڵی هەیە لەزۆربەی چالاكیەكانی لەشدا، وەكو: دل، گورچیلە، ماسولكە،
دەمار ، هەروەها ڕۆڵی هەیە لە پاراستن لە جەڵتە، بەرزی فشاری خوێن،
ئێسكەنەرمە. گرنگترین سەرچاوەكانی: قەیسی وشک، مۆز، سپێناخ، شیر،
ماست. پێش ئەوەی تەواوكەری خۆراكی وەربگریت ڕای پزیشكەكەت وەربگرە
بەتایبەت ئەوانەی دەرمانی زەرزی فشاری خوێن وەردەگرن، یاخود شەقیقە.

12. فۆلەیت

پێكهاتەی سروشتی ڤیتامین 9 یە كە لە سەوزەی گەڵا تۆخەكانداهەیە، لەگەڵ
چەرەزات، پاقلەمەنیەكان...هتد. ئافرەتی دوگیان بەشێوەی حەب وەریدەگرن كە
پێی دەگوترێت "فۆلیک ئەسید". فۆلەت یارمەتی گەشەی خانە دەدات، هەروەها
دەتپارێزێت لە هەندێک جۆری شێرپەنجە و جەڵتە، خواردنی فۆلیک ئەسید
بەشێوەی حەب و بۆ ماوەیەكی زۆر بەبێ ڕێنمایی پزیشک لەوانەیە ببێتە هۆی
شێرپەنجەی كۆڵۆن، تێكشكاندنی دەمارەخانەكان.

12. ریشاڵ

خواردنی فایبەر بۆ هەمو تەمەنێک گرنگە، بەڵام لەگەڵ بەساڵاچوندا گرنگتر
دەبێت، دەتپارێزێت لە جەڵتە، كۆلیسترۆڵ و شەكرە دادەبەزێنێت، قەبزی
كەمدەكاتەوە، هەمو خانمێكی سەرو 50 ساڵ دەبێت ڕۆژانە بەلایەنی كەمەوە
21گم بخوات، لەكاتێكدا پیاو پێویستی بە 30 گرامە.

جۆرە جیاوازەکانی قەڵەوی ورگ و هۆکارەکانی

شێوەی قەڵـەوی ورگ لـە مرۆڤێکەوە بـۆ یەکێکی دیکـە دەگۆڕێت بـە گوێرەی ئـەو هـۆکارە تایبەتانەی بون بە هۆکاری دروسـتبونی، دیارترینیـان پێنج جۆرن کە دکتۆر کامەران رسـوڵ ژاژڵەیی، پسـپۆڕی زانسـتی خۆراک ئامـاژەی پێداوە.

1. ورگ بە هۆی کێشـەی هۆرمۆنەوە، بە زۆری بەشـی خوارەوەی سـک گەورە دەبێت بـە هۆی تێک چونـی هۆرمۆنەکانەوە لەوانە:

- تەمەڵی یا سستی غودەی دەرەقی.
- زۆری هۆرمۆنی کۆرتیزۆڵ لە ناو لەش دا.
- کێشەی هۆرمۆنی ڕەگەزی نێر وەک کەمی تێستیترۆن.
- کێشـەی تایبەت بە خانمان وەک کۆنیشـانەی کیسی هێلکەدان، تەمەنی نائومێدی دوای وەسـتانی سـوڕی مانگانـە، کۆبۆنەوەی شـلـەمەنی لە نـاو لەش کاتی سـوڕی مانگانە.

2. ورگ بـە هـۆی ئاوسـان و غازاتـەوە، هەندێـک جـار قەڵـەوی ورگ بە هۆی زۆری کێشـەوە نیـە بەڵکو بە هۆی ئاوسـانی سـکەوە دروسـت دەبـێ، بەیانیان

کانی لە خەو هەستان سکی ئەو کەسە تەخت و ڕێکە و شەوان گەورە دەبێت،
لە هۆکارە باوەکانی:

- زۆر خواردنی خواردن و خواردنەوەی سوێر کە دەبێتە هۆی کۆبونەوەی شلەمەنی لەناو سک.

- زۆر خۆری.

- سیستمی خۆراکی دەوڵەمەند بە کاربۆهیدرات یا خواردنی نائەندروست وێنەی خواردنەوە گازییەکان یان چەوریە زیانبەخشەکان.

- زۆر خواردنی ئەو خۆراکانەی دەبنەی ئاوسانی سک وەک شیر و بەرهەمەکانی.

- بونی کێشەی تەندروستی وەک نەخۆشی گەنم، قەبزی درێژخایەن، کۆنیشانەی تەهیجی کۆڵۆن.

3. ورگ بە هۆی خواردنەوە کحولییەکان، ئەو کاتە جگەر کحول بەکاردێنێ وەک سەرچاوەی وزە لە جەستە و دەبێتە هۆی کۆبونەوەی چەوری لەناو ورگ، جگە لەوەی خواردنەوە کحولیەکان یەکێکن لە هۆکاری قەڵەوی بە هۆی بونی بڕێکی زۆر لە کالۆری، ورگ لەو حاڵەتەدا خڕ دەبێت و هەندێک هۆکار دەبنە زیاد بوونی وەک:

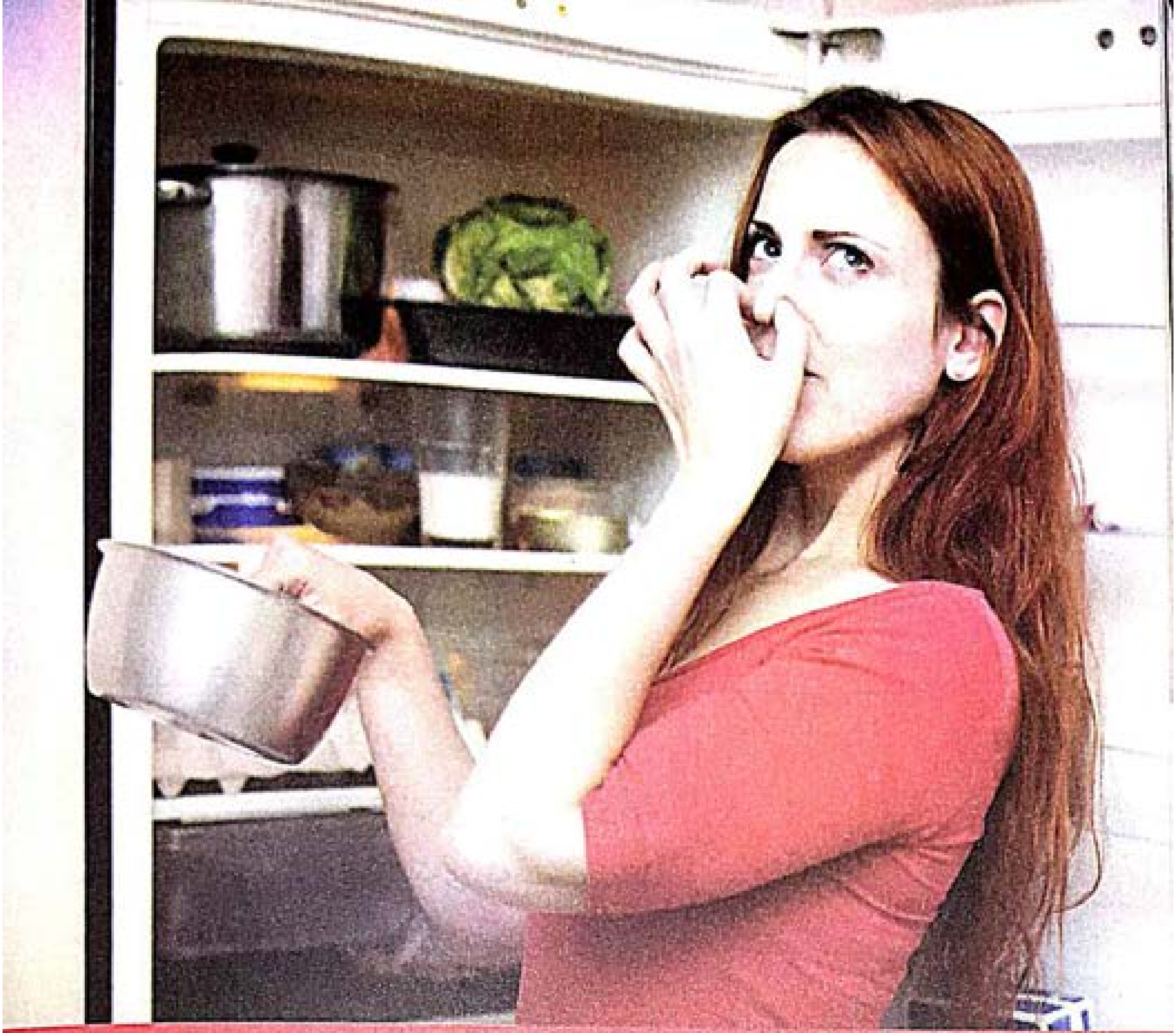
- ڕەگەزی نێر: لە پیاوان دا زیاترە.

- تەمەن: لەگەڵ بە ساڵداچوون دا زیاترە.

4. ورگی دایکایەتی: دوای دو گیانی و مناڵ بون.

5. ورگ بە هۆی قەلەقی و دڵەڕاوکێوە: قەلەقی بەردەوام، چەوری بە زۆری لە دەوری ناوک و دەوروبەری کۆدەبێتەوە.

بێگومان لە بیرمان نەچێت کە زۆری کێش و قەڵەوی هەموو جەستە دەبێتە هۆی قەڵەوی ورگ، شێوازی چارەسەرکردنی هەریەکێک لەم جۆرانە بە گوێرەی هۆکارەکەی و کێشی ئەو مرۆڤە و باری تەندروستی دەگۆڕێت.



ئەو خۆراکانەی نابێت لەناو سەلاجە هەڵبگیرێن

لـە هەمو ماڵێکدا سـەلاجە بەکاردەهێنرێـت بۆ هەلگرتنی خۆراک و پاراسـتنی لە خراپ بون، بەڵام پسـپۆڕانی بواری خۆراک هۆشـداری لەبـارەی چەند جۆرێکی خـۆراک دەدەن کـە نابێـت لە سـەلاجەدا هەڵبگیرێـت، ماڵپەڕی دەیلـی مەیڵ ئەو جۆری خۆراکانـەی بڵاوکردوەتەوە.

1. تەماتە

نابێـت بخرێتە سـەلاجەوە، بەتایبەتی ئەگەر تەماتەکـە نەگییو بێت، چونکە رێگری دەکات لە گەشـەکردنی ماددە خۆراکیەکانی و سودەکانی ناهێڵێت.

2. نان
دەبێتە هۆی وشکبونەوەی ئەگەر لەناو سەلاجە هەڵبگیرێت، ئەو نیشاستەیە لەناودەبات کە جەستە پێویستیەتی.

3. پەتاتە
بەخستنە ناو سەلاجە نیشاستەکە دەگۆڕێت بۆ شەکر، تامەکەی دەگۆڕێت.

4. قاوە
نابێت لە شوێنی سارد هەڵبگیرێت چونکە تامەکەی دەگۆڕێت.

5. ئەو خۆراکانەی شلن
وەکو کەرەی عەلی بابا، مرەبا یان هەر خۆراکێکی دیکەی هاوشێوە دەبێتە هۆی گەشەکردنی کەڕو لەسەری.

6. سیر
دەبێت لە شوێنی تاریک و دور لە سەلاجە هەڵبگیرێت، بەلام ئەگەر توێکڵەکەی لێکرایەوە باشترە لەناو سەلاجە بێت.

7. شوکولاتە
دەبێت لە شوێنی تاریک، فێنک و وشک هەڵبگیرێت دور لە سەلاجە، بۆئەوەی تامەکەی نەگۆڕێت.

8. کەرە
تەنها ئەو کەسانە دەتوانن بیکەنە سەلاجەوە کە لە شوێنی گەرم بژین و کەرەکەیان لە دەرەوە بتوێتەوە، دەنا باشترە کەرە لەناو سەلاجە نەبێت.

ئایا باشترین کات هەیە بۆ خواردنەوەی ئاو؟

ئاو، سەرچاوەی ژیانە و باشترین خواردنەوەیە بۆ جەستەی مرۆڤ، کە رۆژانە پێویستی پێیەتی، رۆڵی کلیل دەبینێت لە چالاکردن و کارپێکردنی مێشک، بەڵام سودەکانی ئاو بەپێی ئەو کاتە دەگۆڕێت کە تیایدا دەیخۆیتەوە، ماڵپەڕی Healthline سێ باشترین کاتەکانی خستوەتەڕو.

بەیانیان

باشترە رۆژەکەت بە خواردنەوەی پەرداخێک ئاو دەستپێبکەیت، جەستە شێدار دەکاتەوە، یارمەتی چالاکبونی مێشک دەدات، وزەیەکی زیاتر دەدات بە جەستە، سودەکانی ئاو لە بەیانیان لەهەر کاتێکی دیکەی رۆژ باشترە.

پێش ژەمەکان

خواردنەوەی پەرداخێک ئاو پێش ژەمەکان یارمەتی دابەزینی کێشی جەستەدەدات، چونکە وادەکات هەست بە تێری بکەیت، کالۆری کەمتر بەدەستدەهێنێ.

پێش وەرزش و دوای وەرزش

جەستە بە وەرزشکردن ئارەقێکی زۆر دەکاتەوە، کاتێک پێش وەرزش و دوای وەرزش ئاو دەخۆیتەوە جەستەت بە شێداری دەمێنێتەوە، قەرەبوی ئەو ئاوە دەکاتەوە کە بەفیڕۆ چوە.

خواردنی مۆز لەگەڵ ئەم خۆراکانە مەترسیدارە

مۆز یەکێکە لە میوە بەسودەکان بۆ هەموان، بەلام شێوازی بەکارهێنانی دەکرێت خراپ بێت بۆ تەندروستی بەشێوەیەک کە ببێتە هۆی ژەهراویبون و تەنانەت مردنیش، پێویستە لەگەڵ ئەم خۆراکانە نەیخۆیت.

1. شوتی

دەبێتە هۆی زیادکردنی ئایۆنی پۆتاسیۆم لە خوێندا، ئەمەش هۆکارە بۆ لاوازی ماسولکەی دڵ، سستی گورچیەکان، ئازاری ئەژنۆکان، ناهاوسەنگی لێدانی دڵ و تەنانەت مردنیش.

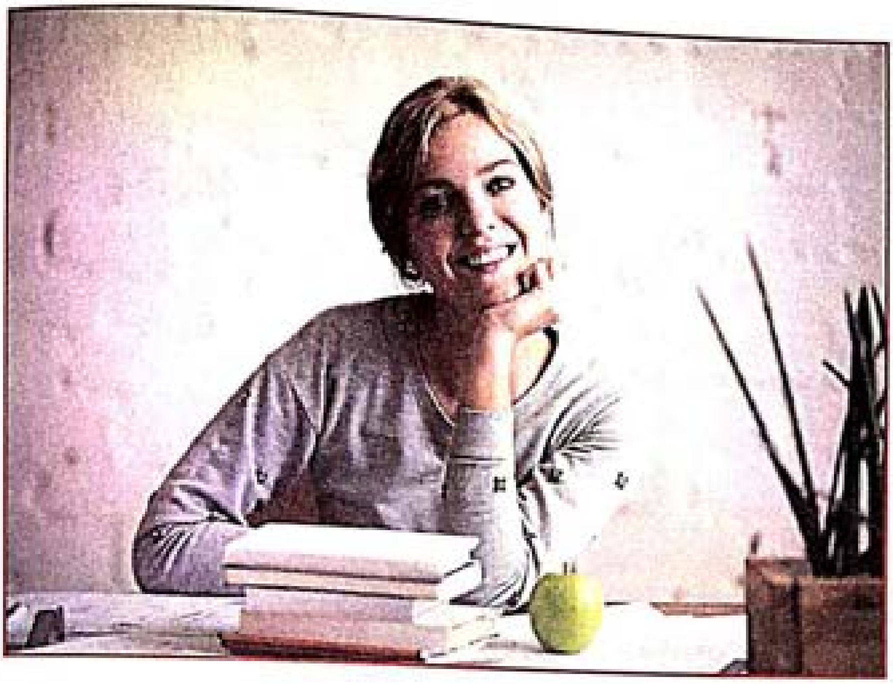
2. بەرهەمە سپیاییەکان

کێشە لە کرداری هەرس و سپڵ دروستدەکات.

3. پەتاتە

قورسە بۆ هەرسکردن و بۆماوەیەکی زۆر خۆراکەکە لەناو گەدە دەمێنێتەوە، هۆکارە بۆ دروستبونی ئازاری گەدە، غازات و ژەهراوی بون.

خۆراکی تەندروست مەترسیی تووشبوون بە ئەلزهایمەر کەمدەکاتەوە

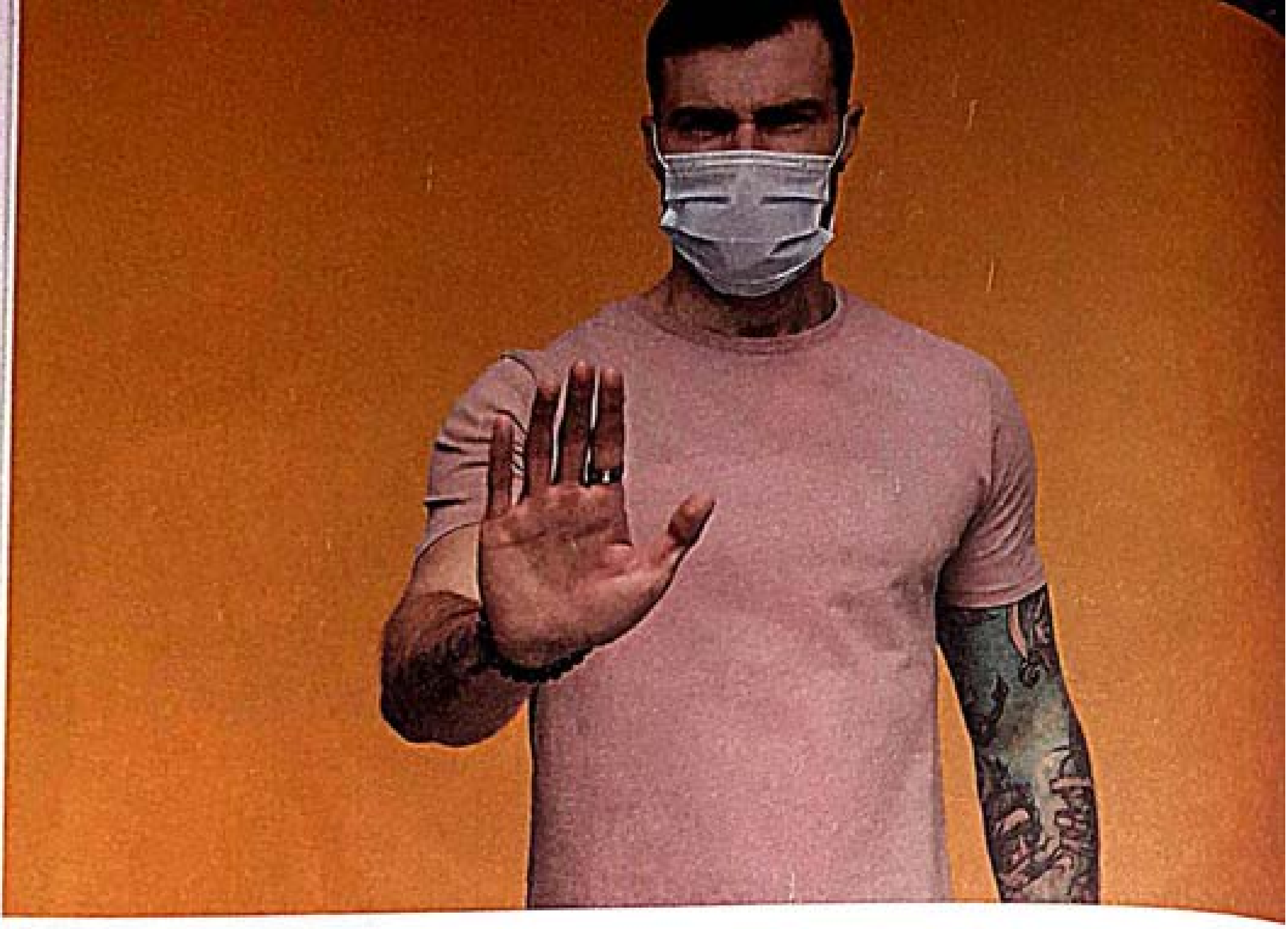


توێژینەوەیەکی نوێ کە لە جۆرنالی ئەکادیمیای ئەمریکی بۆ پزیشکان بڵاوکراوەتەوە دەریخستووە شێوازی ژیانی خۆراکی وڵاتانی دەریای نێوەڕاست مەترسیی تووشبوون بە ئەلزهایمەر کەمدەکاتەوە.

شێوازی ژیانی خۆراکی وڵاتانی دەریای نێوەڕاست ئەو خۆراکەیە کە دەوڵەمەند بێت بە سەوزە و میوەکان، لۆبیا و پاقلەمەنییەکان، دانەوێڵە و چەرەس و زەیتی زەیتوون.

بەگوێرەی توێژینەوە نوێیەکە ئەو شێوازەی خۆراکی وڵاتانی دەریای نێوەڕاست بەگشتی بۆ هەموو مێشک بەسوودە، خانە هەوکردووەکان کەمدەکاتەوە و ڕێگە لە هەوکردن دەگرێت، یارمەتی پاراستنی فرمانەکانی مێشک دەدات، توانای بیرکردنەوە دەپارێزێت و ڕێگە لە ئەلزهایمەر دەگرێت.

د. کریستین کیرپاتریک، پسپۆڕی خۆراک لە ئەکادیمیای خۆراک و ڕێژیم لە ئەمریکا دەڵێت ئەو دۆزینەوە و توێژینەوە نوێیە دەبێت ببێتە ڕێگەنیشاندەرێک بۆ خەڵک بۆ ئەوەی زیاتر خۆراکەکانی وەک میوە و سەوزە بخۆن، زیاتر ڕووبکەنە خواردنی ماسی و خۆراکە دەریاییەکان کە ڕۆڵیان هەیە لە پاراستنی مێشک .



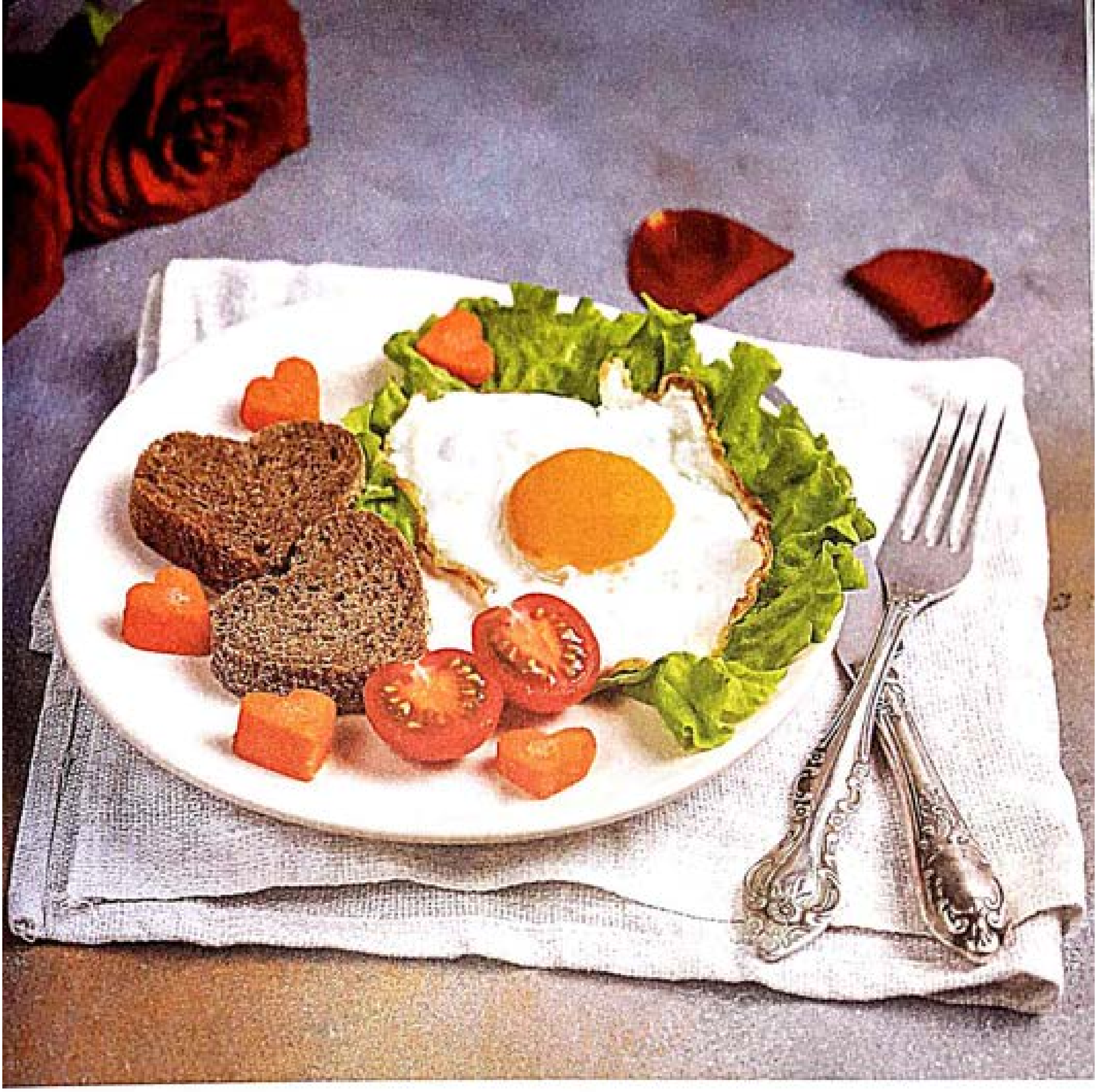
نیشانە درێژخایەنەکانی کۆرۆنا چەند مانگێک دوای چاکبوونەوەش دەمێننەوە

سکوڵی پزیشکی زانکۆی واشنتن لە ساینت لویس رایدەگەیێنیت تەنانەت ئەو کەسانەی کە بە سووکیش تووشی کۆرۆنا دەبن، رەنگە تووشی پاشهاتە درێژخایەنەکان ببنەوە.

بەگوێرەی توێژینەوەیەکی نوێی سکوڵی پزیشکی زانکۆی واشنتن لە ساینت لویس ئێستا پسپۆڕان تێبینی چەند نیشانەیەکی درێژخایەنی نەخۆشییەکانی دڵ و گورچیلەکان دەکەن لەنێو تووشبووانی کۆرۆنا.

دەشڵێن نیشانە درێژخایەنەکانی کۆرۆنا دەمێننەوە، ئێستا دوای نزیکەی ساڵێک تێپەڕبوون بەسەر پەتاکە، هەندێک زانیاری نوێ لەبارەی نیشانە نوێیەکانی نەخۆشییەکە دەردەکەون.

د. زیاد ئەلعالی، پرۆفیسۆری یاریدەدەر لە سکوڵی پزیشکی زانکۆی واشنتن لە ساینت لویس دەڵێت گرفتە درێژخایەنەکانی کۆرۆنایان لە دڵی تووشبووان دوای نزیکەی ٦ مانگ لە چاکبوونەوە بەدیکردووە.



ئەم خۆراکانە بخۆ بۆ ئەوەی کەمتر هەست بە برسیەتی بکەیت

لـە بەربانگ و پارشـێودا هەڵبژاردنی خۆراکی تەندروسـت بایەخێکی زۆری هەیە بۆ ئـەوەی بە درێژایـی رۆژەکە کەمتر هەسـت بە برسـیبوون بکەین، پێویسـتە ئـەو خۆراکانـە بخورێـن کە ئاسـتی شـەکری خوێنمـان بـە جێگیـری بهێڵنەوە و نەبنەهـۆی ئـەوەی دواتـر زوو هەسـت بـە برسـیەتی و بێهێـزی بکەیـن یان ئارەزوومـان بۆ خـواردن زیادبکات.

ئەمانە چەند بژادەیەکی تەندروستن کە پێویستە لە بەربانگ و پارشێودا بیانخۆین بۆ ئەوەی کەمتر هەست بە برسیەتی بکەین، بەتایبەت گرنگن بۆ ئەوانەی دەیانەوێت کێشیان دابەزێنن.

نیسک

سەرچاوەیەکی دەوڵەمەندی پرۆتین و ریشاڵی خۆراکییە، بەجۆرێک 100 گرام نیسک واتە نیو کوپ نزیکەی هەشت گرام ریشاڵی خۆراکی و نۆ گرام پرۆتینی تێدایە، بایەخی ئەمانەش لەوەدایە کە هەستی تێربوون دەبەخشن و کەمتر برسیت دەکات، جگە لە بوونی ریشاڵ و پرۆتین نیسک بە دژەئۆکسینەکان، ڤیتامینەکان و کانزاکان دەوڵەمەندە، کە هەموو ئەوانەش بۆ تەندروستهێشتنەوەی دڵ و دووربوون لە شێرپەنجە گرنگە.

شۆفان

یەکێکی دیکە لە خۆراکە هەرە تەندروستەکان شۆفانە، بڕێکی زۆری ریشاڵی خۆراکی تێدایە و سەرچاوەیەکی زۆر باشی ڤیتامین و کانزاکان، شۆفان هەستی تێربوون دەبەخشێت و ئەگەری برسیبوونمان کەمتردەکاتەوە، شۆفان (بیتا گلوکان)ی تێدایە کە ریشاڵێکی تواوەیە ئەم جۆرە لە ریشاڵی خۆراکی وادەکات درەنگتر برسیمان بێت بەمەش هەم بۆ دابەزاندنی کێش سوودی هەیە، هەمیش بۆ دابەزاندنی ئاستی شەکر، ئاستی کۆلیسترۆلی زیانبەخش، تەندروستهێشتنەوەی دڵ و نەهێشتنی قەبزی بەسوودە.

هێلکە

هێلکە پێی دەڵێن "سوپەرفوود" واتە خۆراکێکی تەندروست و پڕ لە ڤیتامین و کانزاکان، سەرچاوەیەکی باشی پرۆتین، چەورییە سودبەخشەکان، ڤیتامین ئەی و بییە، هێلکە بەهۆی ئەوەی سەرچاوەیەکی باشی پرۆتینە هەستی تێربوونمان دەداتێ و ئارەزووی خواردنمان رێکدەخات، هەروەها سوودەکانی هێلکە لێرە

کۆتایی نایێن بەڵکو زەردێنەی هێلکەش ماددە سودبەخشی تێدایە کە بۆ تەندروستهێشتنەوەی چاوەکان پێویستن. بۆیە دەتوانیت خواردنی هێلکە بۆ پارشێوانت زیادبکەی.

چەرەس

کاتێک باسی چەرەسەکان و سوودەکانیان دەکەین دەبێت ئەوەمان لەبەرچاوبێت کە نابێت ئەو جۆرانەی چەرەس بخۆین کە سوێرن و یان دەستکاریکراو و ماددە یان بەهاراتیان بۆ زیادکراوە و نابێت زیادەڕەوەیش لە خواردنیان بکرێت، مشتێک چەرەسی جۆراوجۆر زۆر گرنگە رۆژانە بیخۆین، چونکە پرۆتینیان تێدایە کە هەستی تێربوون دەبەخشن و ناهێڵن زیادەڕەوەی لە خواردندا بکەین، جگەلەوەش بە ئۆمێگا سێ دەوڵەمەندن کە بۆ کەمکردنەوەی مەترسیی نەخۆشییەکانی دڵ و پاراستنی مێشک بەسوودە.

میوەکان

ئەو میوانەی لە پێکهاتەکەیاندا بڕێکی زۆری ریشاڵی خۆراکی هەیە خواردنیان دەبێت بایەخی پێبدرێت بۆ نموونە ئاڤۆکادۆ، سێو، هەرمێ، هەنجیری وشککراوە، مێوژ، شلیک.

سەوزەکان

بۆ ئەوەی جەستەیەکی تەندروستمان هەبێت پێویستە رۆژانە لە هەموو ژەمەکانماندا بایەخ بە خواردنی سەوزە بدەین، ئەو سەوزانەی کە گرنگە لە رەمەزاندا بایەخ بە خواردنیان بدەین بریتین لە گێزەر، چەوەندەر، بڕۆکلی، پاقڵەی سەوز، سپێناخ، خواردنی ئەو سەوزانە جگەلەوەی ئارەزووی خۆراکمان رێکدەخەن و هەستی تێربوون دەبەخشن لەهەمانکاتدا بۆ کۆئەندامی هەرسیش زۆر بەسوودن و مەترسیی قەبزی کەمدەکەنەوە.

کافاین مەترسیی لەدایکبوونی منداڵ بە کێشێکی کەم زیاددەکات

دەستەی پزیشکانی خانمان و منداڵبوون لە ئەمریکا دەمێکە ڕێنماییدەدەنە خانمانی دووگیان کە خواردنەوەی کافاین سنوورداربکەن، توێژینەوەیەکی نوێش کاریگەرییەکانی کافاین لەسەر خانمانی دووگیان ئاشکرادەکات.

توێژینەوە نوێیەکە لەلایەن پەیمانگەی نیشتیمانی تەندروستیی ئەمریکی ئەنجامدراوە و تێیدا بەدواداچوون بۆ زیاتر لە 2 هەزار خانمی دووگیان کراوە.

پزیشکانی ئەمریکی بۆیان دەرکەوتووە، ئەو خانمە دووگیانانەی ڕۆژانە بڕێکی زۆری کافاین دەخۆن، مەترسیی لەدایکبوونی کۆرپەکەیان بە کێشکی کەم زیاترە.

د. ترەیسی گرۆسمان، پسپۆڕی خانمان و منداڵبوون لە ئەمریکا دەڵێت، دەرکەوتووە ئەگەر بێتو خانمێک لە ماوەی دووگیانیدا بڕێکی زۆری خواردنەوە کافایینیەکان بخوات منداڵەکەی بە کێشی کەم لەدایکدەبێت، ئەمەش واتە لەوانەیە منداڵەکە هەندێ گرفتی گەشەی هەبێت و ماوەیەکی زیاتر لە نەخۆشخانەدا بخەوێندرێت.

پزیشکانی خانمان و منداڵبوون دەڵێن، کافاین کە لەنێو قاوە، چا و زۆربەی خواردنەوەکانی دیکەدا هەیە، کاریگەری لەسەر مێشکی کۆرپە دروستدەکات و کاردەکاتە سەر چەندین سەنتەری ڕێکخستنی خواردن و زیندەچالاکییەکان لە مێشکی کۆرپەکە، بۆیە منداڵەکە تووشی گرفتی گەشە دەبێت و لەوانەیە بە کێشی کەم لەدایکببێت.

پزیشکان دەڵێن ئەمە مانای ئەوەی نییە خانمانی دووگیان بەتەواوی لە قاوە و چا و سەرچاوەکانی دیکەی کافاین دووربکەونەوە و هیچ نەیخۆن، ئەگەر بە بڕێک کە کەمتر بێت لە 200 ملیلیگرام لە ڕۆژێکدا بیخۆن کێشە نییە کە ئەمە بەرامبەرە بە 1 بۆ 2 کوپ قاوە یان 2 بۆ 4 کوپ چا. بەڵام ئەگەر زیاتر بێت لەو بڕە مەترسیدارە.

سوودە سەرسوڕهێنەرەکانی خورما لەسەر تەندروستیی بزانە

خورما، بە رەگەز خۆراکییە گرنگەکان بۆ جەستە دەوڵەمەندە، لە رەمەزاندا بەشێکی زۆری موسڵمانان بە خواردنی خورما رۆژوویەکەیان دەشکێنن. خورما جگە لەوەی تامێکی شیرین و خۆشی هەیە لەهەمانکاتدا سوودی تەندروستیی زۆریشی هەن بۆ جەستە.

ئەمانە پێکهاتە و سوودەکانی خورمان کە بەشێوەیەکی زانستی سەلمێندراون:

ریشاڵە خۆراکییەکانی تێدایە

خورما بە ریشاڵە خۆراکییەکان دەوڵەمەندە کە بایەخی زۆریان هەیە لە تەندروستهێشتنەوەی جەستە بەگشتی و کۆئەندامی هەرس بەتایبەتی و

مەترسیی قەبزی کەمدەکەنەوە. ریشاڵە خۆراکییەکانی نێو خورما هەروەها ڕۆڵیان هەیە لە ڕێکخستنی ئاستی شەکر لە خوێندا ئەمەش چونکە پرۆسەی هەرسکردنیان هێواشە و نابنەهۆی خێرا بەرزکردنی ئاستی شەکر لە خوێندا.

بە دژەئۆکسینەکان دەوڵەمەندە

بوونی دژەئۆکسینەکانی نێو خورما یەکێکی دیکەیە لەو هۆکارانەی پاڵنەربێت بۆ ئەوەی بایەخ بە خواردنی بدەین ئەمەش چونکە دژەئۆکسینەکان خانەکانی جەستەمان دەپارێزن و مەترسیی تووشبوون بە چەندین نەخۆشیی کەمدەکەنەوە وەک، نەخۆشیی ئەلزهایمەر، شێرپەنجە، نەخۆشییەکانی دڵ و نەخۆشییەکانی چاو.

فلاڤۆنۆیدەکانی تێدایە

خورما بە چەند جۆرێکی دژەئۆکسینەکان دەوڵەمەندە کە یەکێکیان بریتییە لە فلاڤۆنۆیدەکان، ئەمانە زۆر گرنگن بۆ تەندروستهێشتنەوەی مێشک، خورما یارمەتیدەرە لە باشترکردنی یادەوەری و تەرکیزکردن و کەمکردنەوەی مەترسیی تووشبوون بە نەخۆشییەکانی لەبیرچوونەوە.

بە تانین دەوڵەمەندە

توێژینەوە پزیشکییەکان دەریانخستووە خواردنی خورما لە هەفتەکانی کۆتایی دووگیانیدا ڕۆڵی هەیە لە ئاسانکردنی پرۆسەی منداڵبوون بەشێوەی سروشتی، هەروەها بەهۆی بوونی ماددەی "تانین" یارمەتیدەرە لە گرژکردنی منداڵدانی خانمەکە و خێراترکردنی پرۆسەی منداڵبوون.

خورما بەهۆی دەوڵەمەندی بە کانزاکانی وەک فۆسفۆر، پۆتاسیۆم، کالیسیۆم و مەگنیسیۆم ئێسکەکان بەهێزدەکات و مەترسیی نەخۆشیی پووکانەوەی ئێسکەکان کەمدەکاتەوە.

ئەوانەی زۆرتر سەوزە دەخۆن، ماسولکە و ئێسکەکانیان بەهێزترن

توێژینەوەیەکی نوێ دەریخستووە ئەوانەی بەشێوەیەکی بەردەوام سەوزە دەخۆن فرمانی ماسولکەکانیان باشترە و مەترسیی کەوتن و شکانی ئێسکیان کەمترە.

توێژینەوەکە لەلایەن زانکۆی ئیت کۆوان لە ئوستراڵیا ئەنجامدراوە و لە جۆرناڵی (Nutrition) بڵاوکراوەتەوە و تێیدا سوودەکانی زۆر خواردنی سەوزەکان لەسەر تەندروستیی ماسولکە و ئێسکەکان خرانەتەڕوو.

پزیشکان لە توێژینەوەکەدا گەیشتوونەتە ئەو ئەنجامەی ئەوانەی سەوزەکانی وەک سپێناخ، کاهوو و چەوەندەر زۆر دەخۆن کە بە نایتریات دەوڵەمەندەن ماسولکەکانیان بەهێزتردەبن و توانای وەرزشکردنیشیان باشتردەبێت.

د. کاسێی کێلی، پسپۆڕی پزیشکی خێزانییە

له ئەمریکا لەبارەی ئەنجامەکانی توێژینەوەکە دەڵێت، بەگشتی، سەوزەکان کالۆریبەکی کەمیان تێدایە و بە کۆمەڵێک ڤیتامین و کانزاکان دەوڵەمەندن و زۆر تەندروستن بۆ جەستە.

توێژینەوەکە لەسەر 3759 ئوسترالی ئەنجامدراوە و بۆماوەی 12 سال بەدواداچوونیان بۆ کراوە، پزیشکانی توێژەر بۆیان دەرکەوتووە ئەو بەشداربووانی ژەمەکانیان زیاتر سەوزە بووە توانای رۆیشتنیان بە پێی 4٪ زیاتربووە ئەمەش دەرخەری ئەوەیە ماسولکە و ئێسکەکانیان بەهێزن.

سەبارەت بە هۆکارەکەشی پزیشکان دەڵێن، سەوزەکان بە نایترایت دەوڵەمەندن کە جەستە دەیانگۆڕێت بۆ نایتریک ئۆکساید، ئەمەش یارمەتی خاوبوونەوە و فراوانبوونی لوولەکانی خوێن دەدات و بەمەش بڕێکی زیاتری خوێن و ئۆکسجین بۆ ماسولکەکان دەچێت.

چای سەوز و چای ڕەش کامیان تەندروستترە؟

چـا یەکێکـە لـەو خواردنەوانـەی زۆرتریـن بایەخـی پێدەدرێت لە سەرانسـەری جیهاندا، چای سـەوز و چای ڕەش سـودی تەندروسـتی گرنگییان هەیە، ماڵپەری healthline سـودە تەندروسـتییەکانی هەردو جۆرە چایەکەی خسـتوەتەڕو کە دەتوانیـت بڕیاربدەیت کامیان تەندروسـتترە.

سودەکانی چای سەوز و چای ڕەش:

سـودەکانی ئـەم دو چایـە زۆرن، چەند سـودێکی هاوبەشـییان هەیە:

یەکـەم: دەوڵەمەنـدن بـە دژە ئۆکسـان، تەندروسـتی دڵ دەپارێـزن، هەروەهـا پارێـزگاری لە بۆرییەکانی دڵ دەکەن، کۆلیسـترۆڵ کەمدەکەنەوە، پەسـتانی خوێن هاوسـەنگ دەکەن، بەمەش مەترسـی توشـبون بە نەخۆشـی دڵ بەڕێژەی 36%

کەمدەکەنەوە.

دووەم: ئەم دو چایە ماددەی کافاییینیان تێدایە، بەلام ئەو ڕێژەیەی لە چای سەوزدا هەیە کەمترە لە چای ڕەش، کە ماددەی کافایین پارێزگاری لە مێشک دەکات و خانەکان مێشک چالاک دەکات.

سێیەم: ئەگەری توشبون بە شێرپەنجە کەمدەکاتەوە و خانە شێرپەنجەییەکان لەناودەبات.

چوارەم: مەترسی توشبون بە نەخۆشی ئەلزەهایمەر کەمدەکاتەوە.

پێنجەم: وزەیەکی زیاتر بە جەستە دەبەخشێت و دژە شەکەتییە.

شەشەم: دژە بەکتریایە، بەکتریا زیانبەخشەکان لەناودەبات و هۆکارە بۆ لەناوچونی هەندێک ڤایرۆس.

حەوتەم: ئارامی بە جەستە دەبەخشێت.

کامیان پێویستە بخورێتەوە؟

زۆرینەی سودە تەندروستییەکانی چای سەوز و چای ڕەش وەکو یەکترن، بەلام لە توێژینەوەیەکدا دەرکەوتوە چای سەوز دژە ئۆکسانی زیاتر تێدایە.

بەهۆی ئەوەی چای سەوز کافاییینی کەمتری تێدایە سودبەخشترە بۆ ئەو کەسانەی هەستیارییان تێدایە، ئەو کەسانەشی ئارەزو دەکەن ماددەی کافایین زیاتر بخۆنەوە دەتوانن چای ڕەش بخۆنەوە و سودی هەیە.

کەسانی ئاسایی باشترە بایەخ بە خواردنەوەی هەردو جۆرە چایەکە بدەن، دەتوانن لە نێوان ژەمەکان بیخۆنەوە لەپێناو مانەوەیان بە تەندروستی.

ئەو خۆراکانەی باری دەرونی باشتر دەکەن

خۆراک پەیوەندی ڕاستەوخۆی بە باری دەرونییەوە هەیە، ئەو خۆراکانەی کە شەکریان تێدایە و ڕێژەیەکی زۆر لە کالۆرییان تێدایە کاریگەری نەرێنیان لەسەر دەرون هەیە، بەپێچەوانەوە هەندێک خۆراکی دیکەش باری دەرونی باشتر دەکەن.

یەکەم: چەوری ماسی

ئۆمێگا3- یەکێکە لەو خۆراکانەی باری دەرونی باشتر دەکەن، پێویستە بەردەوام لە ژەمە خۆراکەکەتدا هەبێت، چونکە جەستە کۆی ناکاتەوە و ڕاستەوخۆ لە خۆراکەکەوە وەریدەگرێت.

دووەم: شوکولاتەی رەش

یارمەتی مێشک دەدات خوێنی باشتر بۆ بڕوات، هەوکردنی مێشک کەمدەکاتەوە، پارێزگاری لە تەندروستی مێشک دەکات و باری دەرونی باشتر دەکات.

سێیەم: خۆراکە ترشاوەکان

وەکو ماست و کیمچی، کە یارمەتی گەشەی بەکتریا سودبەخشەکانی ریخۆلە دەدەن و هۆرمۆنی سیرۆتۆنین زیاد دەکەن.

چوارەم: مۆز

دەوڵەمەندە بە ڤیتامین B6 کاریگەری ئەرێنی لەسەر دەرون دەبێت.

پێنجەم: شۆفان

بەتایبەتی ئەگەر لە بەیانیان بخورێت کاریگەرییەکەی زوتر دەردەکەوێت، سەرچاوەیەکی باشی ریشاڵە، وزەیەکی زیاتر دەدات بە جەستە.

شەشەم: بێرییەکان

خواردنی میوە و سەوزە هۆکارن بۆ کەمکردەوەی ئاستی خەمۆکی، رێژەیەکی زۆر لە دژە ئۆکسانی تێدایە و هەوکردن کەمدەکاتەوە.

حەوتەم: چەرەسات

وەکو عەلی بابا، گازۆ، گوێز، بادەم، گوڵەبەرۆژە و تۆوی کولەکە، رێگرە لە توشبون بە خەمۆکی، دڵەراوکێ کەمدەکەنەوە.

هەشتەم: قاوە

دەوڵەمەندە بە کافایین، شەکەتی وماندوبون کەمدەکاتەوە، چالاکی مێشک و جەستە باشتر دەکەن.

نۆیەم: پاقلەمەنییەکان

دەوڵەمەندە بە پرۆتین و ریشاڵ، هۆرمۆنی سیرۆتۆنین لە جەستەدا زیاد دەکەن و وادەکات مرۆڤ هەست بە دڵخۆشی بکات.

چۆن بەشێوەیەکی دروست سەوزە و میوە بشۆیتەوە؟

میوە و سـەوزە سـەرچاوەیەکی باشـن بۆ بەدەسـتهێنانی ڤیتامین، ریشاڵ، مادده کانزاییەکانی کە بۆ جەسـتە پێویسـتە، بەڵام پێویسـتە پێش خواردن بشـۆرێنەوە بۆئەوەی لە بەکتریا و ڤایرۆس خاوێن ببنەوە، بەتایبەتی لە ئێسـتادا کە مەترسـی بڵاوبونەوەی ڤایرۆسـی کۆرۆنا هەیە.

بۆچی پێویستە میوە و سەوزە بشۆرێنەوە؟

ڤایرۆسـی کۆرۆنا لە ئارادا هەبێت یاخود نەخێر، میوە و سـەوزەکان پێویسـتییان بەخاوێنکردنـەوە هەیـە، دەنـا ئـەو بەکتریـا زیانبەخشـانەی لەسـەر سـەوزە و میوەکانـن زیـان بـە تەندروسـتی دەگەیەنـن، سـەرەڕای ئەوانەش ئەگـەر هەیە کەسـانی دیکـە بەسـەر سـەوزە و میوەکـەدا پژمیبێتن یـان کۆکیبێتـن، بەمەش ئەگـەری هەیـە نەخۆشـی بگوازرێتەوە.

باشترین رێگە چییە بۆ شتنەوەی سەوزە میوە؟

هەندێک کەس بۆ خاوێنبونەوەی میوە و سەوزە سرکە، تایت، ئاوی لیمۆ یان ماددە پاککەرەوانی وەکو "فاست" بەکاردەهێنن، بەڵام لە راستیدا زۆرینەیان مەترسییان بۆ سەر تەندروستی هەیە و پێویستە بەکارنەهێندرێت، چونکە میوە و سەوزەکە خراپ دەکەن، بەتایبەتی ماددە کیمیاییەکانی وەکو فاست.

هەندێک لە شارەزایان پێشنیار دەکەن بۆ شتنەوەی سەوزە و میوە سۆدە بەکاربهێندرێت لەگەڵ ئاو کە یارمەتیدەرە بۆ لابردنی بەکتریا.

چۆن میوە و سەوزەکان بشۆیتەوە؟

میوە و سەوزەکان ئەگەر بە ئاوی شلەتێن بشۆرێتەوە خۆراکەکە بە سەلامەتی دەمێنێتەوە، بەڵام پێویستە پێش خواردن نەشۆرێنەوە، چونکە شتنەوەی میوە و سەوزە و پاشان هەڵگرتنی دەبێتە مۆڵگەی گەشەکردنی بەکتریا.

پێش ئەوەی میوە و سەوزەکە بشۆرێتەوە دەبێت دەستەکان خاوێنبن، هەروەها ئەو شوێنەی لێی دەشۆیتەوە پێویستە بەباشی پاککرابێتەوە بە ماددەی تایبەت، پاشان میوەکان بەپێی جۆرەکەیان بشۆیتەوە.

میوە توێکڵدارەکان:

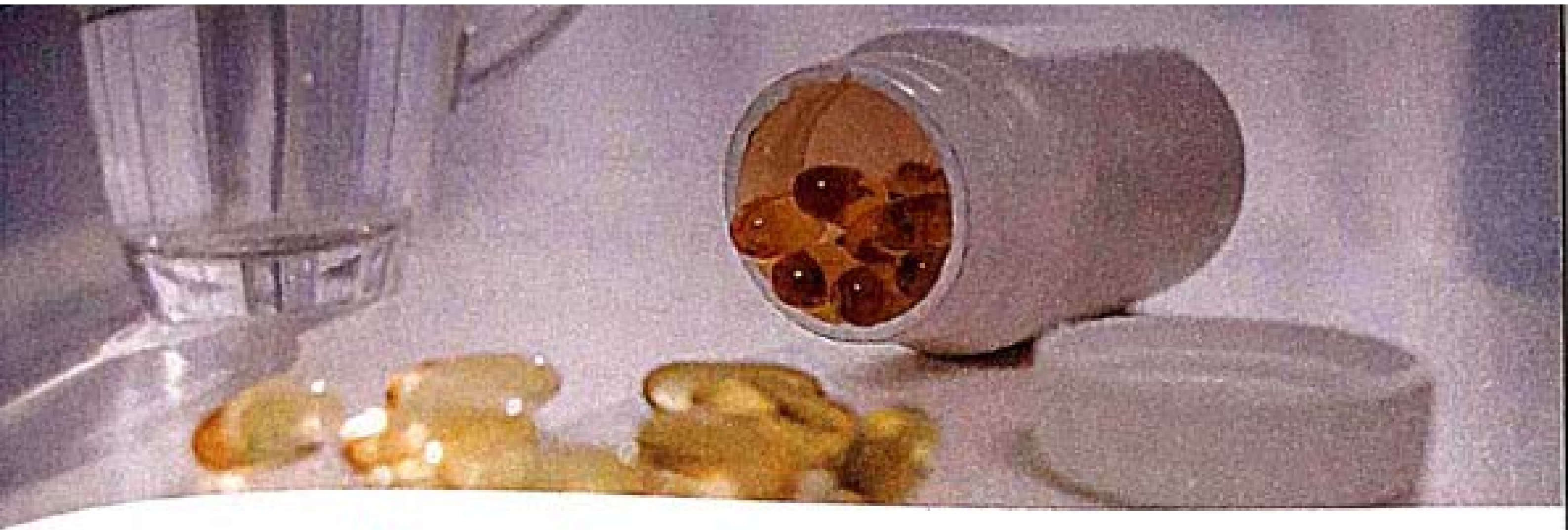
وەکو لیمۆ، پرتەقاڵ، سێو و هەرمێ، باشترە بە فڵچەیەکی نەرم خاوێنبکرێنەوە بۆئەوەی پیسی ئەو شوێنانە لابچێت کە دەستپێیناگات.

گەڵا سەوزەکان:

سەرەتا لە قاپێکی قوڵ دابنرێت و ئاوی پێدابکرێت، دوای چەند خولەکێک دوبارە ئەو ئاوە لاببرێت و ئاوی دیکەی پێدابکرێت.

میوە ناسکەکان:

وەکو تری، بێری و قارچک، کە زو پارچە پارچە دەبن، پێویستە لە قاپێکی پڕ ئاو دابنرێت و بەدەست خاوێنبکرێنەوە.



پێنج هۆکاری کەمی ڤیتامین D لە جەستەدا

ڤیتامین D یەکێکە لە پێکهاتە پێویستیەکان بۆ لەشی مرۆڤ، دەبێتە هۆی چالاکبونی لەش و هۆرمۆنی "کالسیفیرول" کە یارمەتیدەرە بۆ گەشەکردنی خانەکان، لەهەمانکاتدا ڕاگرتنی یەکسانی کالسیۆم و فۆسفۆر لە لەشدا و لەلایەکی دیکەوە ئەنسولین بەهێز دەکات و ڕێگرە لە توشبون بە نەخۆشییە درێژخایەنەکان، ماڵپەری webmd هۆکارەکانی کەمی ڤیتامین D بڵاوکردوەتەوە.

یەکەم: نەبوی سیستمێکی خۆراکی تەندروست کە دەوڵەمەند بێت بە ماسی، ڕۆنی ماسی، زەردێنەی هێلکە، شیر و جگەر، کە زیاتر ئەو کەسانەی ڕوەکین ئەم گرفتەیان هەیە.

دووەم: کەمی بەرکەوتنی تیشکی خۆر، یەکێکە لە هۆکارەکان، ئەو کەسانەی بە دەگمەن تیشکی خۆریان بەردەکەوێت یان هەمو کاتێک دژە خۆر بەکاردەهێنن ئەم مەترسیەیان هەیە.

سێیەم: ئەو کەسانەی پێستییان تۆخە زیاتر ئەم کێشەیەیان توش دەبێت، ئەویش بەهۆی میلانینەکانی پێستیانەوەیە، کە توانای پێست کەم دەبێتەوە لەوەی تیشکی خۆر بگۆڕێت بۆ ڤیتامین D.

چوارەم: لاوازی گورچیلەکان کە توانای ئەوەیان نامێنێت ڤیتامین بگۆڕن، زیاتر لە کەسانی بەتەمەن ڕودەدات کە بەهۆی زیادبونی تەمەنیانەوە گورچیلەیان لاواز دەبێت.

پێنجەم: قەڵەوی و هەبونی چەوری ڕێگری دەکات لەوەی جەستە بڕی پێویست ڤیتامین D بەدەستبهێنێت.

بۆچی هەندێک کات دوای نان خواردن هەست بە برسێتی دەکەیت؟

برسێتی ئەو ڕێگەیەیە کە جەستەت پێت دەڵێت پێویستی بە خواردنی زیاتر هەیە، بەڵام هەندێک کەس لەدوای نان خواردن ئەم هەستەیان بۆ دروستدەبێت، کە بۆ چەند هۆکارێک دەگەڕێتەوە، ماڵپەری healthline هۆکار و چارەسەرەکەی خستوەتەڕو.

هۆکارەکان:

یەکەم: سیستمی خۆراکی، ئەو ژەمانەی کە پرۆتینی تێدایە مرۆڤ زیاتر هەست بەتێری دەکات بە بەراورد بەو ژەمەی دەوڵەمەندە بە کاربۆهیدرات و چەوری تەنانەت ئەگەر ڕێژەی کالۆرییەکەشیان وەکو یەک بێت، هەروەها ئەو خۆراکانەی ریشاڵی تێدایە وادەکات مرۆڤ هەست بە برسێتی بکات.

دووەم: زۆر کات هەستکردن بە برسێتی بەهۆی کێشەی هۆرمۆناتەوەیە، بەتایبەتی هۆرمۆنی لێپتن، کە کۆنترۆڵی هەستی برسێتی دەکات.

سێیەم: نانخواردن بە خێرایی هۆکارێکی دیکەیە، کە پێویستە خواردن بە هێواشی بخورێت، هەتا بە خێرایی نانبخۆیت زوتر هەست بە برسێتی دەکەیت.

چوارەم: سترێس و دڵەڕاوکێ والەمرۆڤ دەکات ئارەزوی بۆ خواردن زۆربێت.

پێنجەم: کەمخەوی، کە هۆکارە بۆ ناهاوسەنگی هۆرمۆنەکان.

شەشەم: وەرزشکردنی زۆر، وادەکات مێتابۆلیزم چالاک ببێت.

حەوتەم: بەرزی شەکری خوێن.

چارەسەر:

پێویستە بەپێی دۆزینەوەی هۆکارەکەی چارەسەر بکرێت، بەڵام پێویستە ئەگەر دوای نانخواردن هەستت بە برسێتی کرد ژەمێکی سوک بخورێت، وەکو گەنمەشامی، شریمپ، میوە، سەوزە و چەرەسات، دوربکەونەوە لە خواردنی دو ژەمی گەورە کە ماوەیەکی کەمیان لە نێواندا بێت.

لەبەر ئەم هۆکارانە پێویستە ڕۆژانە خەیار بخۆیت

خەیـار، یەکێکە لە سـەوزە بەسـودەکان کـە دەوڵەمەنـدە بە پێکهاتـەی خۆراکی بەسـود، پسپۆڕان و پزیشکانیش هۆشـداری دەدەن لە پێویستی خواردنی خەیار لـە هەمو ژەمەکاندا بۆ تەندروسـتی جەسـتە، لەپێناو ئـەم هۆکارانە.

یەکەم: خەیار دەتوانێت ژەهر لە جەسـتە دەربکات و پێسـت تەندروست و شێدار دەهێڵێتـەوە، لـە 95%ی پێکهاتەکـەی ئاوە و بەشـێوەیەکی کاریگـەر دەتوانێت جەسـتە لە ژەهر پاکبکاتەوە و شـێداریەک بە پێسـت ببەخشـێت کە بۆ مانەوەی پێسـت بەتەندروسـتی زۆر گرنگە .

دووەم: چـەوری زیـادەی لـەش دەتوێنێتـەوە، بەهۆی ئـەو پێکهاتانـەی لەنـاو خەیـار هەیـە کـە ریشـاڵ و ئـاوە، خواردنـی خەیـار سـودێکی سەرسـوڕهێنەری هەیـە بـۆ تواندنـەوەی چـەوری زیـادەی لـەش.

سـێیەم: بۆنی ناخۆشـی هەناسـە و نـاودەم ناهێڵێت، بـۆ زۆربەی ئەوکەسـانە ڕزگارکـەرە کـە کێشـەی بۆنی ناخۆشـی نـاودەم و هەناسـەیان هەیـە ئەوەش لەبەرئەوەیـە خەیـار تایبەتمەنـدی دژە بەکتریـای هەیـە، تەنهـا بەخواردنـی خەیارێک لەبۆنی ناخۆشـی هەناسـە و نـاودەم ڕزگارت دەکات، چونکە هەمو ئەو بەکتریاکانـە لەناودەبـات کـە هـۆکارن بـۆ بۆنی ناخۆشـی نـاودەم، بەمەرجێک بەشـێوەیەکی جـوان لەناو دەمـدا بجورێت.

چـوارەم: کـرداری هەس خێـرادەکات، چونکـە ئەنزیمـی 'ئێریبسـنی' تێدایە، کە باشـترین هۆکارە بـۆ هەرسـکردنی خۆراکـە پرۆتینیەکان.

پێنجـەم: خەیار چارەسـەرێکی زۆر باشـە بۆ نەخۆشـی شـەکرە، هۆکارێکە بۆ دابەزاندنی شـەکری خوێن.

پێنج باشترین خۆراکەکانی بەیانیان بۆ دابەزینی کێش و توانەوەی چەوری کەمەر

هەڵبژاردنی خواردنی تەندروست بۆ بەیانیان کاریگەری لەسەر تەندروستی تەواوی جەستە دەبێت، ئەگەر خۆراکی تەندروست رۆژەکەت دەستپێبکەت دەتوانێت چەوری جەستە و کەمەر بتوێنێتەوە، ماڵپەڕی The sunی بریتانی باشترین خۆراکەکانی بڵاوکردوەتەوە.

یەکەم: سریاڵ

یارمەتی دابەزینی کێشی جەستە دەدات، چونکە رێژەیەکی کەم لە کاربۆهیدراتی تێدایە، بەسودە بۆ ئەو کەسانەش کە رژیمی کیتۆ پەیڕەو دەکەن، هەروەها سود بە تەندروست مێشک دەگەیەنێت و وزەیەکی زیاتر دەستەبەر دەکات.

دووەم: ماست

دەستپێکردنی رۆژەکەت بە خواردنی کاربۆهیدرات و چەوری کەم، هۆکاری سەرەکییە بۆ کەمکردنەوەی کێشی جەستە، هەروەها سیستمی هەرس باشتر کاردەکات، چەوری کەمەر دەتوێنێتەوە.

سێیەم: هێلکە

دەوڵەمەندە بە پرۆتین، خواردنی لە بەیانیان سودی تەندروستی هەیە، ئەگەر کاربۆهیدراتی لەگەڵ نەبێت میتابۆلیزم چالاک دەکات و کێشی جەستە دادەبەزێنێت.

چوارەم: بێری

بێرییەکان بەگشتی لە بەیانیان سودیان هەیە وەکو بلوبێری، گێلاس، شلیک، توترک و شاتو، چەوری گەدە دەتوێننەوە.

پێنجەم: ئەڤۆکادۆ و تۆست

چەوری تەندروست کە لە ئەڤۆکادۆ هەیە، سود بەخشە بۆ دابەزینی کێش، چونکە بۆ ماوەیەکی زۆر بە تێری دەتهێڵێتەوە، دەتوانیت لەگەڵ تۆست بیخۆیت.

هەشت ئاماژە بەواتای ئەوەدێت جەستەت ئەم مادده خۆراكیانەی كەمە

جەسـتەی مـرۆڤ زۆر ئاڵـۆزە، لە 60 مـاددەی كیمایی پێكهاتـوە، ئەوانیش، ئاو، پرۆتیـن، چـەوری و چەندیـن مـاددە كانزایـی دیكـە، كەهەریەكەیان بەرپرسـن لـە چالاكیـەك، كاتێـك جەسـتە ئاماژەیەكـت دەداتـێ واتـە یەكێك لـەم پێكهاتە كیمایانـەت كەمـە و پێویسـتە بـە زوتریـن كات چارەسـەری بكەیت.

یەكەم:

شـكانەوەی نینـۆك و تاڵەكاتـی قـژ، واتای ئەوەیە مـاددەی پرۆتین لە جەسـتەدا كەمـە، چونكـە پرۆتیـن بەشـێكی گـەورەی جەسـتەیە، ئێسـك، قـژ، نینـۆك و ماسـولكە لـە پرۆتیـن پێكهاتـون، كەمی ئەم ماددەیە كێشـەی تەندروسـتی جدی دروستدەكات.

باشترین خۆراكەكان: پاقلەمەنییەكان، چەرەسات، كینوا، نۆك، قارچك، شۆفان.

دووەم:

وشـكبونی پێست و چرچبونی پێست، زۆر كات بەهۆی كەمی ئۆمێگا6- رودەدات، هەروەهـا هـۆكارە بـۆ دروسـتبونی كرێـش، هەڵوەرینی قـژ و وشـكبونی چاو، ئەگـەر ئەم نیشـانانەت هەیە بایـەخ بە چەوری ماسـی بدە.

سێیەم:

شـەكەتی بـەردەوام و لاوازبونـی ماسـولكەكان، واتـای ئەوەیـە مەگنسـیۆم لە جەسـتەدا كەمە.

باشترین خۆراكەكان: بادەم، عەلی بابا، ناوكە كەلەكە، تۆوی كەتان، گوڵەبەرۆژە، كاكاو.

چوارەم:

رەنـگ زەردی، واتـای كەمی ماددەی ئاسـنە، بەهۆی ئەوەی رێـژەی هیمۆگلۆبین

له خڕۆکە سورەکانی خوێن بەرهەمنایەت، پێست توشی زەردی دێت، هەندێک کات ڕەنگی پوک، نینۆک، بەشی ناوەوەی لێوەکان و سپیایی چاو دەگۆڕێت.

باشترین خۆراکەکان: جگەر، گۆشتی سور، سپێناغ، بڕۆکلی، یان حەپی ئاسن (پێویستە لە ژێر چاودێری پزیشک بێت).

پێنجەم:

زیپکە یان لیر، هۆکارەکەی کەمی ماددەی زینکە، کە کاریگەری لەسەر سیستمی بەرگری جەستە و پێست دروستدەکات.

باشترین خۆراکەکان: گۆشتی سور، مریشک، پاقلەمەنییەکان، ناوکە کولەکە، قارچک، سپێناغ.

شەشەم:

لەناکاو زیادبونی کێش، بەهۆی کەمی ماددەی ئایۆداین ڕودەدات، کە بەرپرسە لە بەرهەمهێنانی هۆرمۆنی سیرۆید و کۆنترۆڵی میتابۆلیزم دەکات.

باشترین خۆراکەکان: ماسی دەریا یان زەریا، بەرهەمە سپیاییەکان.

حەوتەم:

خوێنبەربونی پوک یان درەنگ سارێژبونی برین، بەهۆی کەمی ڤیتامین C ڕودەدات، زیاتر کەسانی جگەرە کێش، کەسانی بەتەمەن و خانمانی شیردەر روبەڕوی ئەم گرفتە دەبنەوە.

باشترین خۆراکەکان: میوەی مزر، سەوزەوات.

هەشتەم:

خەمۆکی، بەتایبەتی لە وەرزی زستان، بەهۆی کەمی ڤیتامین D ڕودەدات، ئەگەر قەڵەوی و تاریکبونی ڕەنگی پێستی لەگەڵدا بێت مەترسیدارە.

باشترین خۆراکەکان: سەلەمون، ساردین، شریمپ، زەردێنەی هێلکە، تونە، قارچک.

لەبەر ئەم چەند هۆکارەیە پێویستە ڕۆژانە قۆخ بخۆیت

قۆخ یەکێکە لەو میوانەی ڕێژەیەکی زۆر لە ڤیتامین و ماددەی خۆراکی گرنگی تێدایە کە بۆ جەستە پێویستن، مەترسی توشبون بە چەندین نەخۆشی کەمدەکاتەوە، ماڵپەڕی medical news today سودەکانی بڵاوکردوەتەوە.

یەکەم: ڕێژەیەکی زۆر ڤیتامینی تێدایە، سیستمی بەرگری جەستە بەهێزدەکات بەرامبەر بەکتریا و ڤایرۆسەکان.

دووەم: قۆخ دەوڵەمەندە بە دژە ئۆکسان، دژە فایرۆس و شێرپەنجەیە.

سێیەم: بەهۆی ڤیتامین و ریشاڵ لە پێکهاتەیدا شەکری خوێن هاوسەنگ دەکاتەوە.

چوارەم: میوەیەکی گرنگە بۆ دڵ و بۆریەکانی خوێن، ڕێگری دەکات لە مەیینی خوێن و ڕەقبونی دەمارەکان.

پێنجەم: کۆلاجین بۆ پێست دابیندەکات و پێست بە جوانی دەهێڵێتەوە.

شەشەم: کۆنترۆڵی پەستانی خوێن دەکات و بە هاوسەنگی دەیهێڵێتەوە.

حەوتەم: خواردنی قۆخ بەسودە بۆ گورچیلەکان و ڕوبەڕوی ئەو گرفتانە دەبێتەوە کە توشی گورچیلە دەبن.

هەشتەم: دەوڵەمەندە بە ئاسن، چارەسەری کەمی ئاسنی خوێن دەکات.

نۆیەم: جەستە لە ژەهر خاوێندەکاتەوە، هەروەها پارێزگاری لە سییەکان دەکات.

بۆچی هەندێک کەس هەر دەخۆن و قەڵەو نابن؟

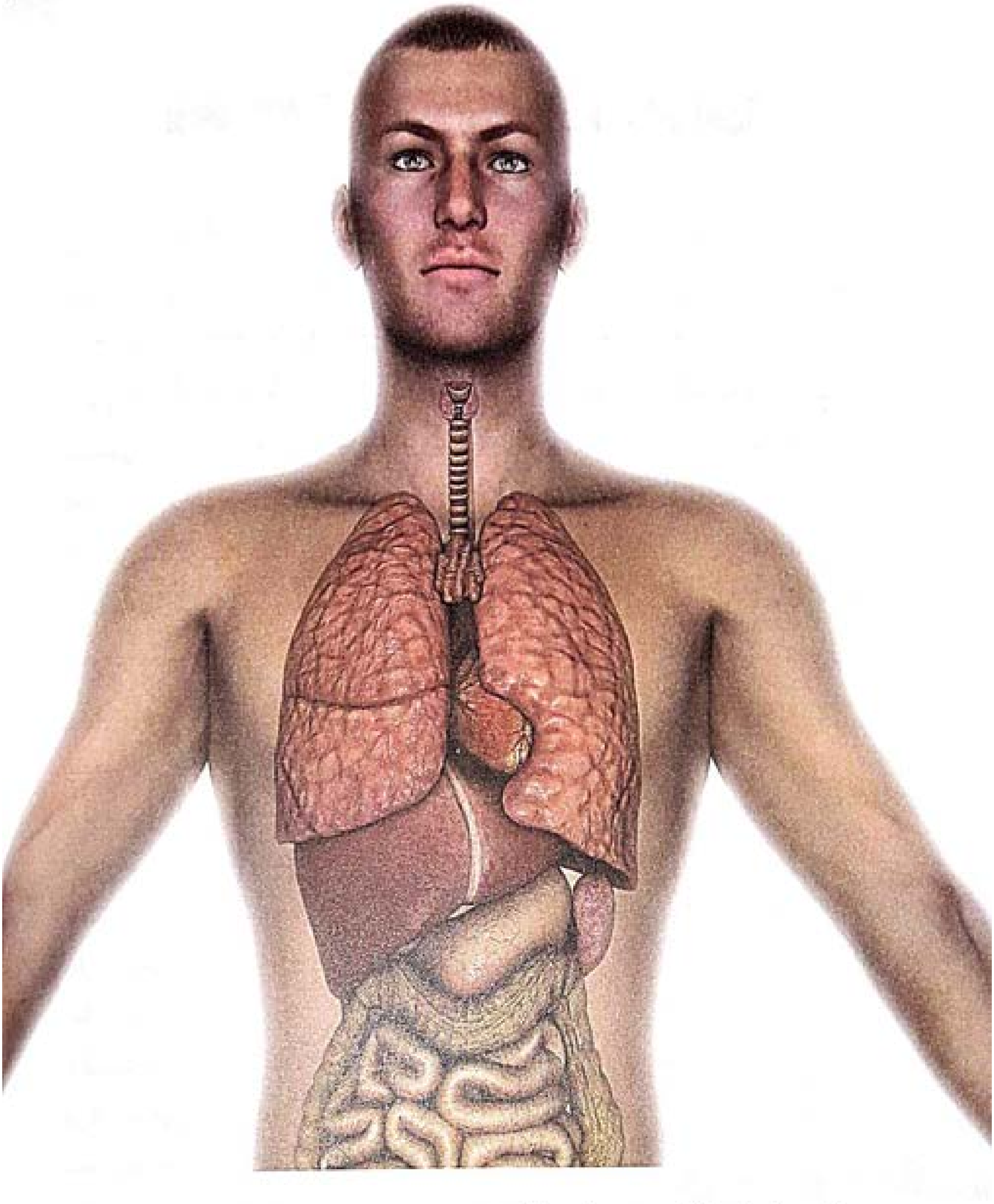
ەمومان ئەو کەسانە دەناسین کە چەندیان بوێت دەخۆن، وەرزشیش ناکەن بەلام کێشی جەستەیان زیاد ناکات و وەکو خۆیان دەمێننەوە، زاناکان هۆکاری ەمەیان بۆ ئاشکرابوە و دەڵێت کە پەیوەندی بە جیناتەوە هەیە.

ەپێی هەواڵێکی دەیلی مەلیلی بریتانی، توێژەران توێژینەوەیەکیان لەسەر جیناتی هەزاران کەس ئەنجامدا، بۆیان دەرکەوت 1%ی خەڵکی جینێکیان نییە ە پێی دەوترێت جینی "ALK".

زانایان تاقیکردنەوەیان لەسەر مێش و مشک ئەنجامدا، جینی "ALK"ی لە جەستەیان دەرهێنا و شیرینی و چەورییان پێیان دا، تەماشایان کرد لەبری ەوەی قەڵەو بین و کێشیان زیاد بکات، لاواز دەبون و کێشییان دادەبەزی.

پرۆفیسۆر جۆزێف پینیجەر، لە زانکۆی کۆلۆمبی لە کەنەدا لەوبارەیەوە رایگەیاند، "وەستاندنی ئەم جینە چارەسەری قەڵەوی دەکات، ئەو کەسانەی کێشییان زیاد ناکات هۆکارەکەی بۆ نەبونی ئەم جینە دەگەڕێتەوە، دەتوانیت وەکو چارەسەر بۆ ئەو کەسانە بەکاریبهێنین کە کێشییان زۆرە".

وتیشی، "قەڵەوی پەیوەندی بە جیناتەوە هەیە، ئێمە ئەنجامی ئەم توێژینەوەیە بەکاردەهێنین بۆئەوەی چارەسەری قەڵەوی پێبکەین، هەوڵدەدەین زیاتر دەربارەی ئەم جینە بزانین و لە کاریگەرییە لاوەکیەکانی بکۆڵینەوە".



ئەو خواردنانەی هەمان کاریگەری مادده کحولیەکانیان لەسەر جگەر هەیە

لە زوەوە زانراوە کە یەکێک لە هۆکارە سەرەکیەکانی دروستبونی چەوری جگەر خواردنەوە کحولیەکانە، بەلام لەدوای سالی 1950 چەوری جگەر

بەبونـی هۆکاری خواردنـەوەی کحولی بینراوە لە هەندێک کەسـدا و توێژینەوەی لەسـەر کـراوە. لە سـاڵی 1952دا پزیشـکێک لە کاتـی توێژینـەوە بۆیدەرکەوت ڕێژەیەکی زۆری ئەو کەسـانەی خواردنەوەی گازی یان خواردۆتەوە چەورییەکی زۆری جگەریـان هەیە.

پاشـان لە سـاڵی 1980 دا هەندێک لە پزیشـکان لـە مایۆکلینیک بینیـان هەندێک لە نەخۆشـەکانیان، جگەریان چەوری زۆری لەسـەر کۆبوەتەوە و نیشـانەکانیان هەمـان نیشـانەی ئـەو کەسـانەیان هەیـە کـە خواردنـەوە کحولیەکانیـان بـە ڕێـژەی زۆر بەکارهێنـاوە، بە مەرجێک هیـچ کەس لەو نەخۆشـانە خواردنەوەی کحولیشـیان بەکارنەهێنـاوە یاخـود بڕێکـی زۆر کەمبەکارهاتوە کـە نەدەبو ئەو کاریگەرییـە خراپە دروسـت بـکات، لە ئەنجامـدا بۆیان دەرکـەوت خواردنی ئەو کەسـانە ڕێژەیەکـی زۆری شـەکر و کاربۆهیدراتیـان تێدایـە کـە هۆکاربـوە بۆ چـەوری جگەر.

لەگـەڵ بەدواداچوونێکـی زۆری پزیشـکان و توێـژەرەوەکان، ئاشـکرابو چەوری جگـەر پەیوەندیەکـی زۆر توندی هەیـە بە قەڵەوی و بەرگـری خانەکانی لەش بۆ ئینسـۆلین، لەئەنجامدا ئەگەری توشـبون بە شـەکرە زیـاد دەبێت.

چـەوری جگـەر، لـە ئێسـتادا زۆر باوە نـەک تەنها لە نێـو گەورەکانـدا بەڵکو لە نێـوان منداڵیشـدا، کە هۆکارێکـە بۆ بەرزبونـەوەی ئەنزیمەکانی جگـەر، کە ئەمە پێمان دەڵێت خانەکانی جگەر ئازاردراون و ئێشـەکانیان ڕەنگە بەشێوازێکی تەواو بەرێنەکەن، دکتۆر ئیسـرا کەمال شـاهـ محمد، پسـپۆری بواری قەڵەوی و لاوازی هۆکارەکانـی چەوری جگـەر و چەند ڕێنماییەکی لەوبارەیـەوە بڵاوکردوەتەوە.

هۆکارەکانی چەوری جگەر:

یەکەم: زۆر خواردن، واتە لە پێویستی لەشی خۆت زیاتر بخۆیت.

دوەم: خواردنی خراپ وەک شـەکر یان ئەو خواردنانەی دەوڵەمەندن بە شـەکرو کاربۆهیـدرات، دەبنـە هـۆی ئـەوەی ئـەو وزەیـەی زیادەیـە لـە خانەکانی لەش و بەکارناهێنێـت وەکـو چـەوری کۆببێتـەوە لە لەشـدا، بەشێکیشـی دەبێتە ئەو چەورییـەی کە لـە خانەکانی جگەردا دەنیشـێت.

کاتێکیـش ئەم چـەوری جگەرە زیاد دەکات پەسـتانێکی زۆر دەخاتە سـەر جگەر

و لـه ئەنجامیشـدا بەرگری خانەکان بۆ هۆرمۆنی ئینسـۆلین زیاد دەکات، شـەکر و ئینسـۆلین بـە بەردەوامـی بە بەرزی دەمێنـنـەوە لە خوێندا و بـەوەش ئەگەری توشـبون بە شـەکرەی جۆری دو زیاد دەکات.

ئـەو خواردنانـەی دەولەمەنـدن بە نیشاسـتەو کاربۆهایدرەیت بـە چ میکانیزمێک چـەوری جگەر دروسـت دەکەن؟

لەبـەر ئـەوەی ئـەم خواردنانـە زۆر بـە خێـرای دەگۆڕێـن بۆ شـەکری سـادە، یەکەمیـن شـوێنیش بـۆ کۆبونـەوەی شـەکر وەکـو چـەوری، جگەرە، ئـەو وزە زیادەیەشـی جگـەر ناتوانێت کۆیبکاتـەوە، دەبێت بە چەوری زیادە لە ژێر پێسـت و کەڵەکـە دەبێت لـە شـوێنە نەخوازراوەکاندا.

ئەو کەسانەی چەوری جگەرییان هەیە بە بێ ئەوەی هۆکارەکەی خواردنەوەی کحولی بێت چی بکەن؟

یەکەم:

وازبێنـن لە خواردنی شـەکر و شـەربەت و ئایس کرێم و خواردنـەوە گازییەکان بە هەمـو جۆرەکانیەوە.

دووەم:

کەمکردنەوە یان نەخواردنی نان، کولێرەی سپی، پەتاتە، برنجی سپی و پاستا.

سێیەم:

زیاتـر ئەو میوانە بخورێت کە ڕێژەی شـەکریان کەمە وەکو شـلیک و بێرییەکان ، بەشـێوەیەکی گشـتی نابێت بڕێکی زۆریش لە میوە بخوات لە ڕۆژەکەدا بەهۆی ئـەوەی کـە فرەکتۆزیان تێدایـە و مێتابۆلیزمـی فرەکتۆزیش تەنها لـە جگەردایە، هەربۆیـە کاتێک کەسـەکە قاپێکی گـەورە میوە دەخـوات لـە یەک کاتـدا یان شـەربەتێکی سروشـتی زۆر دەخواتـەوە ڕەنگە بەوەش پەسـتان لەسـەر جگەر هـەر دروسـت بێت و بەشـێکی ئـەو وزەیە وەکـو چەوری بەسـەر جگـەرەوە دروسـت بێت.

چوارەم:

دەبێت چەوری سـودبەخش لـە خواردندا هەبێت وەکو زەیتـون، زەیتی زەیتون، ئەڤۆکادۆ و چەرەسات.

پێنجـەم: ئـەو خواردنانـەی دیکە کە لـە خواردنەکانمانـدا بیانخۆین وەکو سـیر، چای سـەوز، گەلا سـەوزەکان وەکو سلق، سـپێناخ و برۆکۆلـی، گولەبەرۆژە و بادەم.

شەشەم:

سـرکەی سـێو یەکێکە لەو خواردنانەی کە هەوکردن لە جگەردا کەم دەکاتەوە و یارمەتـی کەم کردنەوەی چەوری جگـەر دەدات، یەک کەوچک لە پەرداخێک ئاوی شـلەتێندا دەتوانرێت بخورێتەوە دو جار لە رۆژەکەدا پێش ژەمە سـەرەکیەکان.

حەوتەم:

لیمـۆ زۆر گرنگـە چونکـە دژە ئۆکسـانە و ڤیتامیـن C تێدایـە. لـە پەرداخێـک ئـاودا، ئـاوی لیمۆیـەک یـان نیـو لیمـۆی تێبکرێـت و بخورێتەوە.یارمەتی جگەر دەدات مـادەی گلۆتاسـایۆن برێژێـت، بـەوەش چـەوری کەڵەکـە بو لـە جگەردا کەمدەکاتەوە.

هەشتەم:

بەکارهێنانـی زەردەچـەوەش کاریگـەری باشـی هەیـە لەسـەر کەمکردنـەوەی هەوکـردن و کەمکردنەوەی چـەوری جگەر، شـێوازی ئامادەکردنەکەی دەتوانیت نیوەی کەوچکێکـی چا بخەیتە دوپەرداخ ئاو و لەگـەڵ کەمێک لە بیبەری رەش لە رۆژەکـەدا بیخۆیتەوە، ئەگەر کەسـەکە تامەکەی لا پەسـەند نەبـو دەتوانیت ئاوی لیمـۆی تێبکات بۆ باشـتر کردنی تامەکـەی، یان دەتوانیـت زەردەچەوەکە بخەیتە کوپێک شـیر و بیخۆیتەوە.

نۆیەم:

وەرزش کردنـی رۆژانە زۆر گرنگە بـۆ کەمکردنەوەی چەوری جگەر، مەرج نییە وەرزشـی قـورس بێـت، ئەگەر نیو کاتژمێر رۆشـتنی ئاسـاییش بێت کاریگەری باشی هەیە.

چۆن بەشێوەیەکی تەندروست خواردن گەرم بکەیتەوە؟

گەرمکردنـــەوەی خـــواردن تەنیـــا کات و پـــارەت بـــۆ ناگەڕێنێتەوە، بەڵکـــو هۆکارە بۆئـــەوەی کەمترین خـــۆراک بەفیڕۆ بدەیـــت و پارێزگاری لە ژینگـــە بکەیت، بەڵام گەرمکردنـــەوەی خـــواردن شـــێوازی تایبەتـــی خـــۆی هەیـــە بۆئـــەوەی ژەهراوی نەبێت، ســـاڵانە تەنیا لە ئەمریکا 180 هەزار کەس ڕەوانەی نەخۆشـــخانە دەکرێن بەهۆی ژەهراوییبونـــی خواردنەوە.

چەند ڕێنماییەکی گشتی:

یەکـــەم: خـــواردن بـــە گەرمی مەکـــەرە ســـەلاجەوە، بـــەڵام ڕێگەش مـــەدە زیاتر لـــە دو کاتژمێـــر لـــە دەرەوە بمێنێتەوە، پاش ئـــەوەی کردتە ســـەلاجەوە دەتوانیت بۆمـــاوەی 3 بـــۆ 4 ڕۆژ دواتریـــش بیخۆیت.

دووەم: خـــواردن لـــە بەفرگردا 3 بـــۆ 4 مانگ دەتوانیت هەڵیبگریـــت، بەڵام ڕەنگە گۆڕانکاری لـــە تامەکەی روبدات.

ســـێیەم: خواردنی بەفرگر ڕاســـتەوخۆ گەرم مەکەرەوە، چاوەڕێ بکە خاوبێتەوە پاشان گەرمیبکەرەوە.

چـــوارەم: دەتوانیـــت مایکـــرۆ وەیڤ یـــان فـــڕن بەکاربهێنیت بـــۆ گەرمکردنەوەی خواردن.

پێنجەم: یەک جار زیاتر خواردن گەرم مەکەرەوە.

شەشەم: دو جار خواردن مەکەرە بەفرگرەوە.

حەوتەم: دوای گەرمکردنەوە ڕاستەوخۆ پێشکەشی بکە.

شێوازی گەرمکردنەوەی خواردنەکان:

گۆشت و مریشک

بەهەمان شێواز گەرمی بکەرەوە لە لێتناوە.

ماسی

هاوشێوەی گۆشت گەرمدەکرێتەوە، دەتوانیت پارچە پارچەی بکەیت، پێش ئەوەی گەرمی بکەیتەوە کەمێک زەیتی تێبکە.

برنج

ئەگەر بۆماوەیەکی زۆر لە دەرەوەی سەلاجە مابوەوە باشترە گەرمی نەکەیتەوە، ئەگەریش لە کاتی خۆیدا کرابویە سەلاجەوە، پێشتر کەمێک ئاوی پێدا بکە، پاشان لەسەر ئاگرێکی هێواش گەرمی بکەرەوە.

پیتزا

لەسەر ئاگرێکی هێواش گەرمی بکەرەوە، باشترە لە نێوان 2 بۆ 4 خولەک بێت.

سوپ

سوپ یان شلە پێویستە لەکاتی گەرمکردنەوەی سەر خواردنەکە داپۆشرابێت، هەروەها زیادەڕەوی لە گەرمکردنەوەی نەکرێت.

دووەم:

بایەخ بە خواردنی سەوزە و میوە بدە، ڕێژەیەکی زۆر لە دژە ئۆکسانیان تێدایە، سیستمی بەرگری جەستە بەهێزدەکەن، مەترسی توشبون بە نەخۆشیەکانی شێرپەنجە و ئەلزەهایمەر کەمدەکەنەوە.

سێیەم:

بایەخ بە خواردنی چەوری تەندروستبدە کە لە زەیتی زەیتون و سەلەموندا هەیە، یارمەتی جەستە دەدەن دژی ڤایرۆس و بەکتریا زیان بەخشەکان بجە نگێت.

چوارەم:

گرنگی بەو خواردنانە بدە کە بەکتریای سودبەخشی تێدایە، وەکو ماست و کیمچی.

پێنجەم:

خواردنی شەکر و کاربۆهیدرات کەمبکەرەوە، چونکە دەبنە هۆی زیادبونی کێش.

شەشەم:

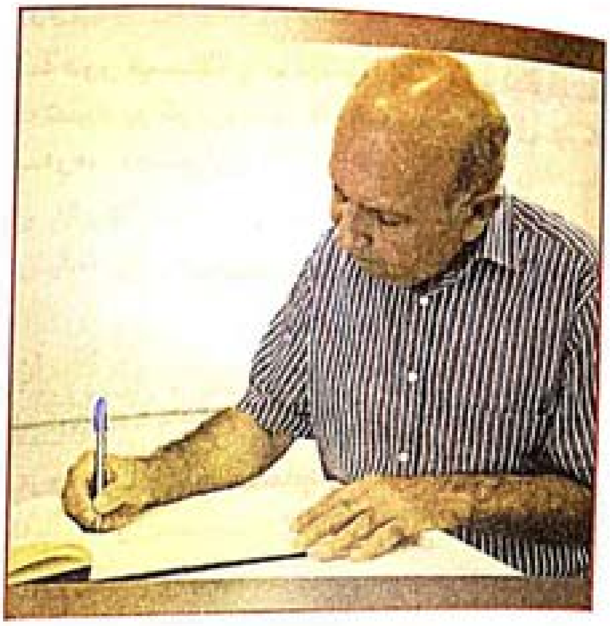
ڕۆژانە وەرزشبکە، هەوکردنی جەستە کەمدەکاتەوە، هەوڵبدە هەفتانە 150 خولەک وەرزش بکە.

حەوتەم: جەستەت بە شێداری بهێڵەرەوە، خواردنەوەی ئاو جەستە لە ڤایرۆس و بەکتریا ناپارێزێت، بەڵام پارێزگاری دەکات لە بەتەندروست مانەوە ئەندامەکانی جەستە.

هەشتەم: بەسەر سترێس و دڵەراوکێکاندا زاڵ بە، چونکە کاتێک توشی سترێس دەبیت جەستە هۆرمۆنی کۆرتیزۆڵ دەردەدات و بەرگری جەستە کەمدەکات.

نۆیەم: بە وریایی دەرمان بەکاربهێنە، بەتایبەتی لە ئێستادا کە زۆر کەس لە ڤایرۆسی کۆرۆنا دەترسێت بەبێ ڕێنمایی پزیشک دەرمان بەکارەهێنێت، کە لەڕاستیدا بەشێکی زۆر لەو دەرمانانە سیستمی بەرگری دادەبەزێنن.

من، وەکوو خۆم:



تۆفیق ئەحمەد عەبدول، ناسراو بە تۆفیق عەبدول، ساڵی 1952 وەک نۆبەرەی خێزانێکی هەژاری کۆچەریی بیسەری لە شارباژێڕ لەدایک بووم. ساڵی 1954 هاتووینەتە سلێمانی. ساڵی 1963 لە مەنعەتەجەولەکە ماڵمان چووەتەوە لادێ لە بازیان و ساڵی 1966 هاتووینەتەوە بەمدیودا بۆ کێلەسپی، نزیک گەراجی علوجەکان و لەوێ بووین تا ساڵی 1977 و هاتووینەتەوە سلێمانی.
من ساڵی 1963 تا چوومەتە زانکۆ ساڵی 1972، لە ماڵی خاڵوانم لە سلێمانی بەردەوام بووم لە خوێندن و نەنکم و خاڵ و خاڵۆژنم بەخێویان کردووم.

تا لە سەرەتایی بووم بە گوڵەبەڕۆژە، کونجی و مەسکەت، ڕەحەتەلقومی شرووبی، فەریکەنۆک، هەنار و ترۆزی فرۆشتن. لە ناوەندی و ئامادەیی هاوینان لەگەڵ خاڵم کە وەستایەکی کۆنی ناسراوی بیناسازییە، بە کرێکاری خەرجیی خوێندنی خۆم دابین کردووە.

خوێندنی سەرەتایی و ئامادەیی بەشی ویژەییم لە سلێمانی تەواو کردووە.

ساڵی 1977 بەشی زمان و ئەدەبی ئینگلیزیم لە کۆلێژی ئادابی زانکۆی بەسرە بە سیستمێکی تایبەتیی ئەمەریکی تەواو کردووە.

هەمان ساڵ لە وەزارەتی پلاندانانی عێراق -دەزگای ناوەندیی ئامار- ئاماری سلێمانی دامەزراوم. بە نێردە (ئیفاد) لە سەرتاسەری پارێزگانی عێراق جگە لە دهۆک، بە قەزا و ناحیە و گوندەوە کاری ئامارم کردووە.

ساڵی 1984 لەسەر ئەرکی وەزارەت، دبلۆمی باڵای پسپۆریی دیمۆگرافیام لە بەغدا بەدەست هێناوە کە بریتییە لە (سەرژمێریی گشتیی دانیشتووان، ئاماری تەندروستی، هێزی کار، کۆچ).

ساڵی 1988 گوازراومەتەوە بۆ وەزارەتی تەندروستی -بەڕێوەبەرایەتیی گشتیی تەندروستیی سلێمانی- و ئەرکی بەڕێوەبەری ئاماری تەندروستیم پێ سپێردراوە. لەو ماوەیەدا سەرباری ئەرکی خۆم، لە خولێکی تایبەتی پەرستاریی یەک ساڵی، بابەتی ئاماری تەندروستی و زمانی ئینگلیزیم وتووەتەوە. دوو ساڵ لە پەیمانگای تەکنیکیی سلێمانی، ئاماری تەندروستیم بە بەشە پزیشکییەکان وتووە.

ساڵی 1992 گوازراومەتەوە بۆ وەزارەتی پێشمەرگە و تا ساڵی 1996 مامۆستای ئینگلیزی و بەرپرسی ڕاگەیاندنی کۆلیەی عەسکەری بووم لە قەڵاچوالان.

لەو ماوەیەدا ساڵێک لە سکرتاریەتی خوالێخۆشبوو مام جەلال، وەرگێڕی خولەکانی مەشقی حیمایەکانی بەڕێزیان و ئەندامانی مەکتەبی سیاسی و هێزی کۆبرا بووم کە پسپۆڕێکی ئەمەریکی جێبەجێی کردوون. دوای دەوامیش، لە تەلەفزیۆنی گەلی کوردستان لە بەشی هەواڵ و سیاسەت و دواتر بەشی وەرگێڕان وەرگێڕی زمانی ئینگلیزی و عەرەبی بووم و کەم ئێوارە هەبووە بابەتێکم دانەبەزیبێت.

ساڵی 1997، بۆ ماوەی ساڵێک لە وەزارەتی مرۆڤایەتی وەرگێڕی پلە 'یەک'ی ئینگلیزی بووم.

ساڵی 1998 گەڕاومەتەوە سەر هەمان ئەرک و بەرپرسیارێتیی پێشووم لە فەرمانگەی تەندروستیی سلێمانی تا ساڵی 2008 و لەسەر داوای خۆم خانەنشین بووم.

دوو مانگ پێش دەستپێکردنی پەخش، بەڕێوەبەری کارگێڕی و دوو مانگیش بەڕێوەبەری پەیوەندییەکانی کەناڵی 'کەی ئێن ئێن' بووم.

کۆتایی 2008 تا کۆتایی 2018، لەم ڕێکخراوانە کارم کردووە:

'WFP'ی سەر بە نەتەوە یەکگرتووەکان

'IOM'ی سەر بە نەتەوە یەکگرتووەکان

'UNOPS'ی سەر بە نەتەوە یەکگرتووەکان، لە

هەولێر

"Help Age international"ی بەریتانی بۆ خزمەتی بەساڵاچووان (کتێبی بەرنامەی ڕاهێنانی کارمەندانم بۆ کردوون بە کوردی.)

"Save the Children"ی بەریتانی

"GFC-S3-ELS"ی ئەورووپیی تایبەت بە پاککردنەوەی مین (بەرپرسی کۆگا و لۆجستیک بووم.)

"IRC"ی ئەمەریکی

"Mercy Corps"ی ئەمەریکی (دوو جار)

"Acted"ی فەرەنسی (دوو جار)

"Mission East"ی دانیمارکی لە کەرکووک

"CDO"ی ناوخۆیی

هەر لەناو ئەو ساڵانەدا:

بەڕێوەبەری فرۆشی کۆمپانیای دابەشکردنی کاغەزی "Aa" لە سەرتاسەری عێراقدا.

وەرگێڕ و ڕێکخەری بەرنامە و دواتر پەیامنێری کەناڵی "CNN"ی ئەمەریکی و پەیامنێری "NBC"ی ئەمەریکی و وەرگێڕی "USAtoday"ی ئەمەریکی و وەرگێڕی "TIMES"ی بەریتانی.

چالاکی و بەرهەم:

لە کۆتایی حەفتاکانەوە دەستم کردووە بە کاری ئەدەبی و هونەری لە بواری ئامادەکردن و نووسین و وەرگێڕان.

کۆنگرەکان:

بەشداریی کۆنگرەی "یەک"ی "یەکێتیی نیشتمانی"م کردووە.

بەشداریی کۆنگرەی "یەک"ی "ئەنفال"م کردووە لە هەولێر.

بەشداریی کۆنگرەی "هەرێمایەتی بۆ پلانی ستراتیجیی تەندروستی و گەشەپێدانی نیشتمانی"م کردووە، لە هەولێر.

کاری ڕێکخراوەیی:

ئەندامی یەکێتیی نووسەرانی کوردستان - لقی سلێمانی بووم.

ئەندامی یەکێتیی ئابووریناسان بووم.

ئەندامی بنکەی ئەدەبی و ڕۆشنبیریی گەلاوێژ بووم.

لە دوو فیستڤاڵی ساڵانەدا، بە دوو لێکۆڵینەوە بەشداریم کردووە، بە ناونیشانی "ئەنفال" و "کۆچ بەرەو هەندەران".

بەرهەمە هونەرییەکان:

بۆ تەلەفزیۆن

- نووسین و ئامادەکردنی سیناریۆی درامای "ساتەکانی ژیان" لە 30 ئەڵقەی سەربەخۆدا، لە بەرهەمهێنانی کۆمپانیای مەستی فیلم و پەخشی کەناڵی کوردسات.

- نووسین و ئامادەکردنی سیناریۆی درامای "هەناسەکانی ڕۆژگار" لە 20 ئەڵقەدا، لە بەرهەمهێنانی کۆمپانیای بابیلۆن و پەخشی کەناڵی کورد ماکس.

- نووسین و ئامادەکردنی پێنج ئەڵقەی سەربەخۆ بۆ کەناڵی ئێن ئار تی.

- ئامادەکردنی بەرنامەیەکی بەڵگەنامەیی هەفتانە بە ناوی "خۆم لەوێ بووم" لەسەر ئەنفال و قەڵاکەی نوگرەسەلمان بۆ ماوەی یەک ساڵ لە تەلەفزیۆنی ئازادی، بە ناوی خوازراوەوە لەگەڵ هاوڕێم هونەرمەندی شێوەکار خوالێخۆشبوو مامۆستا غازی محەمەد.

شانۆگەرییەکان:

- شانۆگەریی "ڕێبواری شەو" -لە عەرەبییەوە- لە پەیمانگای هونەرە جوانەکان نمایش کراوە.

- شانۆگەریی "نرخی ئازادی" -وەرگێڕان و ئامادەکردن لە عەرەبییەوە- لە سلێمانی و هەولێر و ڕانیە و سەردەشتی ئێران نمایش کراوە.

- شانۆگەریی "سەرەتا لە کۆتاییدا" -وەرگێڕان لە عەرەبییەوە- یەکەمین شانۆگەرییە لەسەر شانۆی بازنەیی، لە سلێمانی نمایش کراوە.

- شانۆگەریی "ئاوایی ونبوو" -وەرگێڕان لە عەرەبییەوە- یەکەمین شانۆگەرییە دەربارەی کیمیابارانی هەڵەبجە، لە سەردەمی بەعسدا لە سلێمانی نمایش کراوە.

- شانۆگەریی "سەنگەری مەرگ" -وەرگێڕان و ئامادەکردن لە عەرەبییەوە-، لە سلێمانی نمایش

کراوە.

- شانۆگەریی "شیوەن لە مانگناوابووندا"، لە پەیمانگای هونەرە جوانەکان نمایش کراوە.

- شانۆگەریی "ئەو پیاوەی بوو بە سەگ" -وەرگێڕان لە عەرەبییەوە- لە پەیمانگای هونەرە جوانەکان نمایش کراوە.

- شانۆگەریی "سەبری ئەیوب" -وەرگێڕان و ئامادەکردن لە عەرەبییەوە- لە سلێمانی نمایش کراوە.

- شانۆگەریی "لە پانتایی دەریادا" -وەرگێڕان لە عەرەبییەوە- لە پەیمانگای هونەرە جوانەکان نمایش کراوە.

- شانۆگەریی "گەمەی میر و گزیر" -وەرگێڕان و ئامادەکردن لە عەرەبییەوە- دوو جار لە سلێمانی نمایش کراوە.

- شانۆگەریی "خەلک و بەرد" -وەرگێڕان لە عەرەبییەوە- دوو جار لە سلێمانی و جارێک لە بەغدا نمایش کراوە.

- شانۆگەریی "چیای بەزیو" -وەرگێڕان لە عەرەبییەوە- لە کەرکووک نمایش کراوە.

- شانۆگەریی منالان "شێر لە مەیدانی جلیتبازیدا" -وەرگێڕان لە عەرەبییەوە- لە سلێمانی نمایش کراوە.

- شانۆگەریی "کێشەکانی عەبە برغو" -وەرگێڕان و ئامادەکردن لە عەرەبییەوە- تیپی نواندنی هەڵەبجە، لە سلێمانی نمایش کراوە.

- شانۆگەریی "کوڕەکانی حاجی فەتاحی ئامورتاخ" -وەرگێڕان و ئامادەکردن لە عەرەبییەوە- تیپی نواندنی هەڵەبجە، لە سلێمانی نمایش کراوە.

- شانۆگەریی "ئەو شاهیدەی هەموو شتێکی دی" -وەرگێڕان و ئامادەکردن لە عەرەبییەوە- تیپی نواندنی هەڵەبجە، لە سلێمانی نمایش کراوە.

- شانۆگەریی "قوتابخانەی گێرەشێوێنەکان" -وەرگێڕان و ئامادەکردن لە عەرەبییەوە- تیپی شانۆیی ڕەنگاڵە، دوو جار لە سلێمانی نمایش کراوە، ڕیکۆردی هەیە لە ماوەی نمایشکردن و ژمارەی بینەر و داهات لە مێژووی شانۆی کوردیدا.

- شانۆگەریی "حکومەتی خزماغستان" -وەرگێڕان و ئامادەکردن لە عەرەبییەوە- تیپی شانۆیی ڕەنگاڵە، لە سلێمانی نمایش کراوە.

- شانۆگەریی "مشەخۆرەکان" -وەرگێڕان و ئامادەکردن لە عەرەبییەوە- تیپی شانۆیی ڕەنگاڵە، دوو جار لە سلێمانی نمایش کراوە.

- شانۆگەریی "بەرەو کەلاوە" -وەرگێڕان و ئامادەکردن لە عەرەبییەوە- تیپی شانۆیی ڕەنگاڵە، لە سلێمانی نمایش کراوە.

- شانۆگەریی "پارێزەرەکەی ڕەحمە" -وەرگێڕان و ئامادەکردن لە عەرەبییەوە- تیپی شانۆیی ڕەنگاڵە، لە سلێمانی نمایش کراوە.

- شانۆگەریی "مەملەکەتی عیللەت" -وەرگێڕان و ئامادەکردن لە عەرەبییەوە- تیپی شانۆیی ڕەنگاڵە، لە سلێمانی نمایش کراوە.

- شانۆگەریی "دەرمانەکەی ڕەحیم" -وەرگێڕان و ئامادەکردن لە عەرەبییەوە- هاوڕێیانی شانۆ، لە سلێمانی نمایش کراوە.

کتێبەکان:

- دیارییەکەی پوورە شەمسەی لیفەدروو، چیرۆک بۆ منالان، وەرگێڕان لە ئینگلیزییەوە، چاپ و پەخشی خانەی سمۆرە.

- جەژنی لەدایکبوونی کەروێشکە خڕن، چیرۆک بۆ منالان، وەرگێڕان لە ئینگلیزییەوە، چاپ و پەخشی دەزگای سەردەم.

- هەورە سپییەکەی جەنگیز خان، ڕۆمان، وەرگێڕان لە عەرەبییەوە، چاپ و پەخشی دەزگای سەردەم.

- چۆنێتیی خزمەتکردنی بەساڵاچووان، وەرگێڕان لە ئینگلیزییەوە، بۆ ڕێکخراوی "Help Age International"ی بەریتانی.

- دایکایەتیی بێنەوەی، لێکۆڵینەوە، وەرگێڕان لە ئینگلیزییەوە، بۆ یەکێتیی ژنانی کوردستان، گوایە چاپی ئەکەن، من هەقی خۆم وەرگرتووە، بەڵام بەچاپکراوی نەمدیوە.

- سەلامەتیی پیشەیی، وەرگێڕان لە عەرەبییەوە، بۆ بەڕێوەبەرایەتیی کارەبای سلێمانی، گوایە چاپی ئەکەن، من هەقی خۆم وەرگرتووە، بەڵام بەچاپکراوی نەمدیوە.

- شێوازەکانی نەهێشتنی ئەشکەنجەدان، وەرگێڕان لە عەرەبییەوە، بۆ بەشی مافی مرۆڤی نەتەوە یەکگرتووەکان.

- گەمەی خۆشەویستی و شۆڕش، شانۆگەری،

چاپ و پەخشی تیپی شانۆی سالار.

- بیرەوەرییەکانی سەماکەرێکی عێراقی بە پلەی وەزیر، وەرگێڕان لە عەرەبییەوە، چاپ و پەخشی دەزگای خەندان.

- چیای سەگەبازوو، ڕۆمان، وەرگێڕان لە عەرەبییەوە، چاپ و پەخشی بەشی ڕووناکبیریی مەڵبەندی یەکی ' ی ن ک'.

- نەونەمامە لەچک سوورەکەم، ڕۆمان، وەرگێڕان لە ئینگلیزییەوە، سێ جار چاپ کراوە و خەڵاتی باشترین ڕۆمانی وەرگێڕدراوی ساڵی ٢٠٠٤ی وەزارەتی ڕۆشنبیریی وەرگرتووە.

- گەردوون باکی بە کەس نییە، ڕۆمان، وەرگێڕان لە عەرەبییەوە، چاپ و پەخشی دەزگای جەمال عیرفان.

- نان و چێشتی کوردەواری، وەرگێڕان لە ئینگلیزییەوە، بە هاوبەشی لەگەڵ ئەندازیار 'شێلێن'ی کچم.

- کەشتیە سپییەکە، وەرگێڕان لە ئینگلیزییەوە، چاپ و پەخشی ناوەندی ڕۆشنبیریی ئەدیبان.

- جەمیلە، وەرگێڕان لە ئینگلیزییەوە، چاپ و پەخشی ناوەندی ڕۆشنبیریی ئەدیبان.

بڵاوکردنەوە:

لە زۆربەی گۆڤار و ڕۆژنامەکانی ناوخۆدا بە دەیان چیرۆک و لێکۆڵینەوەی ئەدەبی و زانستیم لە عەرەبی و ئینگلیزییەوە وەرگێڕاوە و بڵاو کردووەتەوە، وەک ڕۆژنامەکانی: کوردستانی نوێ و هاوڵاتی و ڕۆژنامەی ڕۆژنامە و بەتایبەتی گۆڤارەکانی 'پەیڤین' و 'هەنار'.

چەندین چاوپێکەوتن و بەرنامە و لێدوان لە ڕادیۆ و تەلەڤزیۆنە ناوخۆیی و بیانییەکان، وەک ڕادیۆکانی دەنگی ئەمەریکا و 'BBC'.

سیاسەتیشم کردووە، بەڵام باسی ناکەم. ئەمە یەکەم جارە لە شوێنێک باسی خۆمم کردبێت، نازانم هەقی خۆمە یان ئەبێتە خۆهەڵکێشان!

وەرگێڕان لە سەردەمی کۆرۆنادا

من هەمیشە ئارەزوو و هەڵبژاردنەکانم بۆ وەرگێڕانی ئەدەب و هونەر بووە و بەتایبەتیش ڕۆمانەکانی جەنگیز ئەیتماتۆف، کە تا ئێستا شەش ڕۆمانیم کردووە بە کوردی و هەرگیز بیرم لە هیچ بابەتێکی تر نەکردووەتەوە وەکوو کۆمەڵایەتی و مێژوو و جوگرافیا و هەرگیز توخنی بابەتی زانستی نەکەوتووم، چونکە پێم وا بووە ئەو زمانە کوردییە پەتییەی من دەرەقەتی ئەو هەموو دەستەواژە زانستییە نایەت کە لە بابەتێکی زانستیی وەکوو کیمیا و فیزیا و تەندروستی و... هتد؛ هەیە و وەکوو ئەدەبەکە بوارت نادات دەستت کراوە بێت و توانای داڕشتنی خۆت بەکار بهێنیت، ئەوەی پێی ئەڵێن 'کورداندن'. کاتێک کاک ئارامی مەلا محەمەد؛ خاوەنی ناوەندی ئەدیبان داوای وەرگێڕانی ئەم کتێبەی لێ کردم، دوودڵ بووم، بەڵام دوای ئەوەی هانی دام، 18/1 سەرچاوەکەم لێ وەرگرت و دوای ئەوەی سی چل لاپەڕەیەکم لێ خوێندەوە، بڕیارم دا ئەم بوارەش تاقی بکەمەوە و ئەوەی لێ دەرچوو کە ئێستا لەبەر دەستی تۆی ئازیزدایە و تۆ بڕیاری هەڵسەنگاندنی بدە.

سەرەتای مانگی دوو کە من دەستم پێ کرد، ورەورێک هەبوو دەربارەی ڤایرۆسی کۆرۆنا و نەگەیشتبووە ئەو پلەیەی بیر لەوە بکەمەوە لە بازاڕ و چایخانەی شەعب و سەفەرم دوور بخاتەوە لە ماڵەوە جارێکی تر خانەنشین ببمەوە. لە کاتێکدا ڕێنماییەکان وردە وردە بەرەو ئەوە چوون لە جووڵە بکەوین و لە ماڵەوە بەدیار تەلەڤزیۆنی برا گەورەمانەوە دابنیشین ئامۆژگاریمان بکات، توێژەرە کۆمەڵایەتییەکانمان داوامان لێ بکەن کارێکی بەسوود بکەین وەکوو خوێندنەوە و وێنەکێشان و یاپراخ پێچانەوە. من لە (5/2)ەوە ئیشی خۆم دۆزیبووەوە و بەردەوام ڕۆژی چوار کاتژمێر بە یەک پەنجە وەکوو مریشک دەنووک لە توێکڵە شووتی بدات، لەسەر کیبۆردی کۆمپیوتەرەکەم بە کوێرایی چاوی کۆڤید19- ڕۆژی 8/4/2020 ئەم کتێبەم تەواو کرد و خەفەتێکی تریش بۆ کۆرۆنا ئەوەیە سبەینێ 9/4 یادی لەناوبردنی کۆرۆنای سەرکردە ڕژێمی بەعسە. ئەگەر یادی ئەم ڕۆژگارە کرایەوە و باسی ئەو کارە باشانە کرا کە لەو سەردەمەدا لە ماڵەوە لە کاتی کەرەنتینەدا کراون، منیش بۆم هەیە سەرە بگرم.

8/4/2020

سلیمانی

ئیمەیلی من: tofiqabdol@gmail.com

Description

🤍چەناڵێک تایبەت بە کتێب و فلیم و بابەتی جیاواز🤍

Queen city
شاری شاژن
شارێک تایبەت بە کۆمەڵگایەکی جوان

بۆ ڕاوبۆچون و پسیارەکانتان ↓
@tanyahaji22

چەناڵی سینەمای فارس ↓
https://t.me/tanyamovie22

ADIBAN
ناوەندی ڕۆشنبیریی ئەدیبان

سەرچاوەکانی ئەم کتێبە

لاپەڕە 278 تا کۆتایی لاپەڕە 303لێرەدا بەکۆپی و پەیست دانەنرێت. ئەم سەرچاوە زۆرە زۆر گرنگە بۆ خوێنەر بۆ ئەوەی متمانەی زیاتری بەکتێبەکە بێت، بەڵام لەلاپەڕە 334ەوە تا 390 هیچ پێویست ناکات چونکە ئەوە سیستمێکی تایبەتەپەیوەندی بەتوێژەو دکتۆرو دەزگای تەندروستییەوە هەیە لە لاپەڕە 391 تا کۆتایی لە ماڵپەڕی خەندانەوە وەرگیراوە بە سپاسەوە.

له هەر شوێنێك لەم كتێبەدا
هەستت كرد دكتۆر تراڤس
بە كوردی قسە ناكات، گلەیی لە من بكە
"تۆفیق عەبدول"

لە بڵاوكراوەكانی ناوەندی ڕۆشنبیری نەدیبان